WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK
POŚWIĘCONY
SPRAWOM
KULTURY
FIZYCZNEJ

KWIECIEŃ
1948

ROK II (XXII) NR 4

GŁÓWNY URZĄD KULTURY FIZYCZNEJ

Redakcja: Warszawa, ul. Marymoncka 90 — Akademia Wychowania Fizycznego
Administracja: Warszawa, Al. Jerozolimskie 55

GEN. BRYG. DR ZYGMUNT GILEWICZ

METODY W WYCHOWANIU FIZYCZNYM

(Ciąg dalszy)

Jeżeli metody Bjoerksten i Bertram w dziedzinie kobiecej gimnastyki możemy uważać za znamienny krok naprzód w całym systemie gimnastycznym Lingów, a nawet, jak tego chce Lindhard, za protest ·przeciwko sztywności i kanciastości klasycznej metody gimnastycznej, reprezentowanej do dziś jeszcze przez Królewski Instytut Gimnastyczny w Sztokholmie, to Nielsa Bukha, na równi z Bjoerksten'em i Bertram'em należy zaliczyć do grona reformatorów klasycznej szwedzkiej metody gimnastycznej.

O naukowych podstawach stworzonych przez Bukha metod dałoby się powiedzieć to samo, co miało miejsce przy rozważaniu metod innych. Bukh nie posiadał żadnych naukowych kwalifikacji, które by mu pozwoliły zrobić wyłom w ogólnej regule możliwości łączenia ćwiczeń ruchowych z regułami fizjologicznej natury, ustalonymi na podstawie laboratoryjnych eksperymentów i dociekań, w których, w przeciwieństwie do przejawów życia, dopuszczalne jest wyodrębnienie z całości pewnych tylko zjawisk.

Metoda Bukha jest także eksperymentem jak i inne, ale eksperymentem zarówno znamiennym, gdy chodzi o reformatorskie kierunki, jak i wartościowym z punktu widzenia postulatów „kultury fizycznej". W gimnastyce Bukha znamienną jest jej dynamiczność oraz wyraz gibkości i siły; uderza tu płynność w przejściu od jednego ćwiczenia do drugiego, co nadaje poszczególnym fazom charakteru ruchowych zadań, w których wybitną rolę grają akcenty siły i zwinności. Tok lekcyjny Bukha, oparty o zasady przyjęte w metodzie szwedzkiej, zmierza ku wyrobieniu w ćwiczących dużej ruchomości w stawach, szybkości w ruchu, wytrzymałości w wysiłku, a także wyczucia rytmu pracy. Bukh jak i Bertram nie wiąże swych ćwiczeń z przyrządem, natomiast wprowadza do ćwiczenia pomocnika, zastępującego przyrząd w momentach forsowania obszerności ruchu w stawach i biernego wydłużania mięśni. Te cechy gimnastycznej metody Bukha czynią ją wyjątkowo wartościową dla pracowników fizycznych, zwłaszcza tam, gdzie ciężka praca fizyczna spowodowała usztywnienie stawów, skomplikowane skróceniem, należących do ich systemów, grup mięśniowych.

Ze strony teoretyków wychowania fizycznego metoda Bukha spotkała się z daleko idącymi zastrzeżeniami, do których dały asumpt obawy, że nadmierna gibkość kręgosłupa w okresie wiotczenia mięśni mogłaby okazać się niepożądana, a nawet niebezpieczna. Thulin notuje wśród uczniów Bukha nadmierny rozwój krzywizny

lędźwiowej. Ta ostatnia sprawa przedstawia się tak samo, jak opinia o odstających łopatkach u ćwiczących na przyrządach metodą Jahna, których autor nie mógł się dopatrzyć u setek ćwiczących w czechosłowackich sokolniach.

Brak statystycznych danych opartych na precyzyjnych pomiarach nie daje nam prawa do ferowania ostatecznych w tej mierze wyroków, a subiektywne opinie nawet bardzo wybitnych znawców nie mogą być miarodajne w tej mierze tak długo, jak długo nie zostaną udowodnione metodami badań naukowych.

W ocenie metody Bukha liczyć się należy z opinią Lindharda, który po wytknięciu autorowi szeregu usterek, dotyczących głównie teoretycznych uzasadnień jego metody i braku oryginalności w doborze form ćwiczenia, zapożyczanych przeważnie od Linga, wreszcie jego klasyfikacji ćwiczeń, tak oto zakończa swe uwagi: „Charakterystyczną cechą dla tych ćwiczeń jest używanie „ruchodawców". W myśl tej zasady nie dość działać na ciało za pomocą jego własnych mięśni, które być może w pewnych wypadkach dźwigają ciężar ciała, lecz także i inną osobę, a nawet kilka osób wciąga się do działania, celem uruchomienia stawów uczniów. W systemie Bukha znajdujemy silnie wypiętą klatkę piersiową, widać ją na ilustracjach zamieszczanych w naszych książkach, co jest cechą charakterystyczną nie dla Linga, lecz dla jego zastępców i co się przejawia w stopniu tym większym, im bardziej oddalamy się od samego Linga. Przy sposobności podkreślamy, że wymagania estetyczne są do tego stopnia zaniedbane w systemie Bukha, że obraz staje się tu wręcz odstraszający. W tej dziedzinie występuje ogólna niepewność i brak metody.

Tak więc autor nie stworzył nowego systemu gimnastycznego. Co jest rzeczą charakterystyczną w jego gimnastyce, to metoda instruowania wybitnie męska. Uczeń musi dać z siebie całą swoją siłę, ćwiczenia są wykonywane we wściekłym tempie, całość przybiera często tak gwałtowny charakter, że nawet dobrze wytrenowani mężczyźni mają trudności w opanowaniu materiału. Lecz jeżeli usunąć z niego przesadę, to pozostanie potężny system gimnastyczny, który, częściowo, będzie nadawał się w gimnastyce dobrowolnej. Jednak z gimnastyką kobiecą system ten nie ma nic wspólnego.

Metoda Bukha w gimnastyce wyłoniła się z tła jego działalności, ponieważ autor tworzył ją pod wrażeniem obserwacji ludzkiego materiału, jakim był element pracowników rolnych w Danii, fizycznie dobrze rozwiniętych i zaprawionych do mięśniowego wysiłku, ale z natury rzeczy w ruchach niezdarnych, sztywnych i w trudnych sytuacjach niezaradnych. Z takim to elementem Bukh potrafił osiągnąć fenomenalne niemal wyniki, a pokazy jego zespołów imponowały widzom gibkością ciał ćwiczących, stopniem wytrenowania i dynamizmem ćwiczenia.

Uwzględniając zastrzeżenie teoretyków tej miary co Knudsen, Thulin, Lindhard i inni, należałoby zalecać wychowawcom ogłędność w bezkrytycznym naśladowaniu Bukha, a zwłaszcza u młodzieży

szkolnej, osób słabo fizycznie rozwiniętych i u osłabionych, niemniej jednak idea Bukha może zapłodnić myśl dobrze przygotowanego teoretycznie nauczyciela ćwiczeń ruchowych i wzbogacić jego zasób środków kształtowania pożytecznych form ludzkiej motoryczności. Uwaga powyższa w świetle faktów mogłaby być zbędną, bowiem minęły już czasy rygorów metodycznych i kurczowego trzymania się doktryn gimnastycznych. Po okresie mijającego entuzjazmu dla metody Bukha i po fali wygórowanego krytycyzmu, weszła ona w fazę, w której niemal powszechnie, w mniejszej lub większej mierze jest wykorzystaną w systemach gimnastycznych niemal całego świata. Znalazła ona uznanie zwłaszcza w krajach północnej Europy, Stanach Zjednoczonych A.P., przeniknęła do Niemiec, Anglii, a nawet Francji, jak również do krajów słowiańskich, kładąc swe wyraźne piętno na gimnastyce czechosłowackiej, reprezentowanej przez sokolstwo.

Tak więc północno-europejskie odgałęzienia ideologii Gutsmutha, których zasadniczy trzon stanowi metoda Lingów na przestrzeni ostatniego stulecia, nadały swoistą barwę gimnastycznemu ruchowi w całym niemal świecie i odbiły się w większym lub mniejszym stopniu na systemie fizyczno-wychowawczym. W Rosji przedrewolucyjnej ruch gimnastyczny w stylu Lingów krzewił Leshaft, we Francji P. Tissié i G. Demeny, przy czym ten ostatni na swojej metodzie położył piętno swoiste, uwarunkowane fizjologicznymi studiami i jego współpracą z Mosso—wybitnym fizjologiem francuskim. Co zaś się tyczy metody Jahna-Spiessa, to pod wpływem nordyckich wzorów zmieniła ona swój pierwotny charakter przez wprowadzenie w swoim obrębie ruchów swobodnych, i to tak dalece, że dziś jest mowa o nowoniemieckiej metodzie gimnastycznej, stosowanej także poza Niemcami w Austrii, we Włoszech, w Szwajcarii, na Węgrzech i w niektórych z państw bałkańskich, a także w Holandii.

Z pochodnych Lingowskiej metody gimnastycznej należałoby wspomnieć o napotykanych w obrębie anglosaskiej i rosyjskiej kultury, są one jednak tak mało znamienne i zbliżone do jednego z wyżej wymienionych systemów gimnastycznych, że szczegółowa ich analiza nie dałaby od razu zasadniczego stylu całości.

We współczesnym ruchu gimnastycznym, jak i w całych systemach wychowania fizycznego, coraz to wyraźniej zaznacza się tendencja zrywania z doktrynami, chociażby pozornie naukowo uzasadnionymi. Bezpłodność poszukiwań zasady, na której można by oprzeć podział ćwiczeń ruchowych, zgodny z wymaganiami anatomiczno - fizjologicznej wiedzy, a równocześnie, posiadający znaczenie dla fizyczno-wychowawczej pracy, doprowadziła, zgodnie z tezą Lindharda do poszukiwania środków, odpowiednich dla realizacji założonego celu.

Następstwem tego coraz to częściej stylowe metody zastępuje eklektyzm, polegający na doborze środków fizyczno-wychowawczych oddziaływań odpowiednio do stawianych celów wychowania. Ostrość granic pomiędzy klasycznymi systemami i metodami w ostatnich latach uległa zatarciu, a liczba państw hołdujących eklektyzmowi

wciąż wzrasta, obejmując w gimnastyce przede wszystkim ZSRR, Anglię, Węgry, a częściowo również Austrię, Rumunię i południowe kraje Słowiańskie. Znamienną w tym procesie rzeczą jest penetracja metody Lingów, która wywarła wyjątkowo mocny wpływ na gimnastyce francuskiej i belgijskiej.

W zakresie gimnastyki dla dzieci mamy dwie metody: E. Falka i I. G. Thulina; za ich źródło uważa Piasecki pracę lekarza F. Sadolina z Kopenhagi, który w końcu ubiegłego wieku uzasadnił konieczność odrębnego traktowania gimnastyki u dzieci, z uwagi na właściwości dziecięcego wieku, polegające na niezdolności dziecka do znaczniejszego zlokalizowanego wysiłku, do skupienia przez dłuższy czas uwagi, wreszcie do wykonywania bardziej precyzyjnych ruchów, a przede wszystkim na swoistych cechach budowy ciała w różnych okresach jego rozwoju.

E. Falk w metodzie swojej uwzględnia nie tylko małe dzieci, ale i dziatwę szkół powszechnych. Metoda Falk zrywa ze sztywną zasadą następczości po sobie ruchów gimnastycznych. Wprowadza ona do ćwiczeń dużo swobody, naturalności ruchów i samoobserwacji. Wiele uwagi poświęca Falk ruchom prostującym i zapobiegającym rozwijaniu się nadmiernej krzywizny lędźwiowej, do czego używa ćwiczeń na ławkach, chodzenia na czworakach itp. Ujemną cechą gimnastyki E. Falk jest stosowanie gimnastyki oddechowej.

Ostatnio ukazała się na półkach księgarskich książka I. G. Thulina pt. „Gimnastyka małych dzieci" w tłumaczeniu Biernakiewicza. Oryginalność metody Thulina stanowi uwaga, jaką autor poświęca opowieści ruchowej i zabawie. Tematy do opowieści ruchowej czerpie Thulin z bajek i opowieści, które stanowią również część opowieści nauczania, przez co zmusza dzieci do ich należytego zrozumienia, a tym samym robi duży krok na polu współpracy wychowawcy fizycznego z nauczycielem.

Thulin przypisuje duże znaczenie zabawie, która czyni zadość popędowi dziecka do zadowolenia i radości. Zasady Thulina polegają:

1. na stosowaniu zabaw wprowadzających w grę możliwie całość umięśnienia dziecka lub co najmniej znaczne jej grupy,
2. na intensywnym ruchu ćwiczących.
3. na stosowaniu zabaw, w których występują ruchy normalne, dające się z biegiem czasu przekształcić w ruchy o sprecyzowanej formie,
4. na stopniowym przechodzeniu od zabawy do gimnastycznych ruchów o bardziej ścisłej formie.

Dużo uwagi poświęca Thulin postawom wyrabiającym stawy oraz ćwiczeniom rozwijającym klatkę piersiową i usprawniającym oddychanie. Całość podanego w książce Thulina materiału ujęta jest pod kątem widzenia konieczności metodycznego oddziaływania w ćwiczeniach gimnastycznych.

Metoda Thulina jest ewolucją metody Falk i stanowi duży wkład do rozwoju zarówno gimnastyki, jak i fizyczno - wychowawczych systemów.

W Polsce pionierem swoistej gimnastyki u dzieci był przed wojną wizytator Czyżewski. Stosowaną przez siebie metodę Czyżewski nazwał „metodą bezpośredniej celowości ruchów“, co oznaczało, że w proponowanych przezeń ćwiczeniach dobierane były ruchy naturalne, odpowiadające określonym czynnościom celowym. Ćwiczenia stosowane przez Czyżewskiego posiadały charakter zabawy i połączone były z bardzo prymitywnymi sprzętami, w których krążki tekturowe, piłki, pudełka, piórka itp. grały dużą rolę. W zasadach swoich Czyżewski nie różnił się z Thulinem, lekcję gimnastyczną, tak jak i ten ostatni, układał w metodyczną całość, ale w jego ćwiczeniach często występowała praca mniejszych niż u Thulina zespołów mięśniowych, tematy ćwiczenia zmusiły do większego skupienia uwagi dziecka, a dążność do zdyscyplinowania zespołu zaznaczała się bardzo wyraźnie. Należy zaznaczyć, że autor nie zdążył wydać zamierzonego przez siebie podręcznika, tu jednak i ówdzie pracuje na terenie Polski szereg zwolenników metody Czyżewskiego, która nie doczekała się większego rozpowszechnienia.

Dla pełności obrazu, stosowanych w wychowaniu fizycznym metod gimnastycznych, należy tu jeszcze omówić tzw. metody naturalne, a raczej metody znaturalizowanych ćwiczeń obejmujących elementy naturalnej motoryczności człowieka jak: bieg, skok, rzut, pełzanie, wspinanie się, przeciąganie, podnoszenie ciężarów itp., a także pływanie, jako odrębną formę ludzkiej motoryczności, ale tym sprawom poświęcimy więcej uwagi w innym czasie.

Z naszego określenia istoty metody w wychowaniu fizycznym mogłaby wyniknąć tendencja do omówienia na tym miejscu również metod stosowanych w obrębie sportu i jego poszczególnych gałęzi, z uwagi jednak na rolę gimnastyki w systemie wychowania fizycznego, wyjątkowej wyrazistości jej poszczególnych postaci, pozwalającej na przedmiotową ocenę metod gimnastycznych, wreszcie z powodu swoistości zagadnień, wchodzących w obręb poszczególnych dziedzin sportu, posiadających liczne i wyłącznie niemal empiryczne metody, byłoby takie zadanie niewykonalne. Z powyższych względów musimy się zadowolnić włączeniem metodycznych zagadnień w obrębie sportu do krytycznych ocen wychowawczej roli każdej z postaci sportowej działalności.

Dr Zygmunt Gilewicz, gen.

JÓZEF MAŹ

ZAŁOŻENIE IDEOWE PRACY WYCHOWAWCZEJ NAUCZ. WYCH. FIZ. W SZKOLE

Przez Polskę przeszedł huragan straszliwej w swych skutkach wojny.

Niszczony i dewastowany przez dzicz hitlerowską w swych dobrach materialnych i kulturalnych, niszczony biologicznie w sposób systematyczny i systematycznie podważany w swych zasadach etycznych i moralnych kraj nasz — zdawało się — zniknie bezpowrotnie z karty Europy, a sponiewierany w swym człowieczeństwie naród polski stanie się bezwolnym, pozbawionym wszelkich praw do życia parobkiem „narodu panów".

A jednak oparł się niszczycielskim siłom dziejowej wichury. Trwał i przetrwał! — Przetrwał niezłamany, a dzisiaj — z podziwu godną energią i zapałem — czynami swoimi, pracą i osiągnięciami zadaje kłam wszelkim bredniom, szerzonym w świecie o polskiej nieudolności, o braku w naszym narodzie energii, wytrwałości, obowiązkowości, dyscypliny społecznej i t. p. ujemnych cechach naszego charakteru.

Powstające z gruzów miasta, wsie, przemysł, pulsujące coraz silniej życie społeczne, kulturalne i polityczne, dźwigająca się z upadku, sponiewierana przez okupanta godność wolnego człowieka, zarysowująca się z dniem każdym coraz silniej i wyraźniej dążność czynnika państwowego do biologicznej odbudowy zniszczonych i wyczerpanych sił żywotnych polskiego narodu — są chlubnym dowodem prężności duchowej i trwałych, niespożytych wartości moralnych naszego społeczeństwa.

Niemałą cząstkę zasług za taką postawę, jak również za widoczne osiągnięcia na wszystkich odcinkach naszego życia społecznego, gospodarczego, kulturalnego i politycznego mogą przypisać sobie — polska szkoła i polski nauczyciel, który — *wczoraj* — w znoju i trudzie, często kładąc swoje życie w ofierze, kształtował i hartował duszę polskiego dziecka do walki z germańskim najeźdźcą o dobre imię Polaka i prawo Polski do samodzielnego bytu, a *dzisiaj* — przygotowuje je i zahartowuje do ciężkiej pracy nad budową Polski Jutra, Polski szczęśliwej jednością narodu i zgodnym rytmem pracy chłopa, robotnika i inteligenta, stojących w jednym szeregu budowniczych Polski Nowej, wolnej od dziedzicznych obciążeń minionych epok, które Polskę dawną doprowadziły do upadku i utraty niepodległości.

W dziele odbudowy potęgi ducha, mocnych charakterów i krzepkich ramion, tak Polsce dzisiaj i w przyszłości potrzebnych, przodującą nadal rolę muszą objąć: nowa, zreformowana, polska szkoła i polski nauczyciel-wychowawca.

Spoczywające na szkole i barkach nauczyciela zadania nie są łatwe. Toteż wychowawcy młodzieży w ogóle, a wychowawcy fizyczni w szczególności, muszą jasno i wyraźnie zdawać sobie sprawę z wagi ciążących na nich zadań, ściśle zespolonych z zadaniami narodu i państwa, z zadaniami wynikającymi z przemian już dokonanych i zachodzących jeszcze przeobrażeń we wszystkich niemal dziedzinach życia.

Przemiany te i przeobrażenia sięgają głęboko w formy i treść dotychczasowego życia narodowego. Jesteśmy świadkami rewizji dotychczasowych poglądów i wytyczania nowych dróg w życiu społecznym, gospodarczym, kulturalnym i politycznym.

Przemiany te i przeobrażenia dotknęły również i odcinka pracy bezpośrednio nas, nauczycieli wychowania fizycznego, obchodzącej. 25 lutego 1948 r. wydany został dekret o powszechnym obowiązku w. f. i p. w. oraz o „Służbie Polsce" i o organizacji spraw kultury fizycznej i sportu.

Dekret ten stawia nam zadanie o istotnym znaczeniu dla trwałości podstaw procesów biologicznej odbudowy polskiego narodu, jak również dla budowy mocnych i trwałych zrębów pod gmach naszej polskiej państwowości.

Wyodrębnienie z całokształtu pracy szkolnej zagadnień z dekretem związanych jest nie do pomyślenia. Bez spełnienia postulatów i wymagań w nim zawartych nie możemy myśleć o wychowaniu pełnego człowieka.

Dzisiejsza szkoła nie może stać się hodowlą jednostek, o głowach często wprawdzie bogato wiadomościami umeblowanych, lecz jeszcze częściej słabych fizycznie, schorowanych, nie przygotowanych do życia, a co za tym idzie — mało produktywnych w pracy dla społeczeństwa i państwa.

Szkoła dzisiejsza m u s i Polsce zapewnić pokolenie nowych, pełnowartościowych obywateli, pokolenie nie tylko o wysokich wartościach umysłu i ducha, pokolenie etycznie i moralnie zdrowe, ale również i fizycznie zdrowe, silne i sprawne, zdolne do długotrwałej i wytrwałej pracy umysłowej lub fizycznej w każdych warunkach, zdolne każdej chwili do zamiany pióra lub łopaty czy kilofa — na karabin, warsztatu swej pokojowej pracy na trud i niebezpieczeństwo ciężkiej walki w obronie granic i naszego bytu państwowego.

Zadania te ma spełnić wspomniany dekret o powszechnym obowiązku WF i SP, którego założenia wypływają z głębokiej troski państwa o odbudowę biologiczną tak mocno nadwątlonych i przetrzebionych sił żywotnych narodu polskiego i z głębokiej wiary czynników państwowych, że zagadnienie realizacji postulatów dekretu jest w chwili obecnej jedną z najpoważniejszych konieczności narodowych i państwowych.

Już Jędrzej Śniadecki, odczuwając żywo fizyczne zwyrodnienie współczesnej mu ludzkości, snuje przed swoimi oczyma obraz helleńskiej harmonii między rozwojem ciała i ducha. We współczesnych mu ludziach widzi jednostki o głowach „przepełnionych obfitością nauk", osadzonych na „zwichnionych i scherlałych ciałach". Widząc wokół siebie „umysłowe mary" i „rozumujące cienie" niezdolne do produktywnego życia, pisze w 1805 r. „Uwagi o fizycznym wychowaniu dzieci", przy pomocy których stara się uchronić naród przed tym, przed czym chronić nas ma wspomniany przeze mnie dekret naszego Sejmu.

Rady i zalecenia Śniadeckiego:

„do 7 r. życia dziecko nie powinno być obarczane żadną nauką, ale rozwijać się powinno na wolnym powietrzu bez wygód i wymysłów, w ustawicznym ruchu",

„unikać wszelkiej nauki, która by za wcześnie przywiązywała do siedzenia i przyśpieszała rozwój jego systemu nerwowego",

„a kiedy już od 8 r. życia zacznie się nauka, nie należy się z nią śpieszyć, bo „żyć prędko, jest to biec szybko do ostatecznej mety, tj. do grobu",

„naukę należy przeplatać wprawą w łatwych rzemiosłach, jak tokarstwo, ciesielstwo, ślusarstwo, a na wsi w pracach rolniczych",

„budząca się dojrzałość" grozi różnymi nadużyciami", przed którymi można uchronić młodzież kierując jej energię „ku pracy i ruchowi, przez niedopuszczenie do próżniactwa".

Jak widzimy, Śniadecki kładzie nie tylko podwaliny i zasady, jakimi dzisiaj — niemal bez zmian — posługiwać się możemy w wychowaniu młodzieży, ale w wychowaniu fizycznym widzi jeden z najcenniejszych środków wychowania młodzieży w jak najszerszym pojęciu tego wyrazu.

Śniadecki stanął na stanowisku harmonijnego rozwoju umysłu i ciała, prowadzącego do wychowania pełnowartościowego człowieka. Nasz obecny dekret — to „Uwagi" Śniadeckiego w nowym, rozszerzonym, bardziej szczegółowym wydaniu, dostowane do naszej dzisiejszej rzeczywistości.

Realizując wymagania dekretu, mamy dążyć do wychowania nowego, pełnowartościowego obywatela, zdolnego do wypełniania zadań, jakie na jego barki składa lub złoży państwo z myślą o potrzebie utrwalania w społeczeństwie wartości, niezbędnych w okresie umacniania fundamentów Nowej Polski i nowych ustrojowych form życia społecznego i państwowego.

Mówiąc o dekrecie, musimy zastanowić się w jakim stopniu i w jakim zakresie dotyczy on szkoły i jaką rolę przy realizacji jego wymagań mamy odegrać my, nauczyciele wychowania fizycznego.

Otóż dowiedzioną jest rzeczą, że każda praca zawodowa, a za taką musimy uważać pracę dziecka w szkole, wywiera na każdy, szczególnie młody, rosnący organizm wpływ ujemny, wyrażający

się pewnymi zniekształceniami układu kostnego i mięśniowego, jak również zahamowaniem — ze szkodą dla zdrowia — normalnych, zachodzących w żyjących organizmach procesów wegetatywno-rozwojowych.

Przeciwdziałanie tym ujemnym wpływom na organizmy uczącej się dziatwy i młodzieży, a jednocześnie wspomaganie tych organizmów w ich naturalnych procesach rozwojowych, należy do naszych pierwszych obowiązków. Równolegle jednak do tej naszej pracy o charakterze — powiedzmy — czysto profilaktycznej natury, spada na nas obowiązek drugi: mamy drogą odpowiednio dobieranych ćwiczeń i form ruchowych wzmacniać pracę płuc i serca, wzmacniać siłę mięśniową i podnosić stopień zdolności wysiłkowo-sprawnościowych naszych wychowanków, mamy wyrabiać w nich zręczność i odwagę, samodzielność i zaradność życiową, spostrzegawczość, orientację i szybkość decyzji — mamy — w oparciu o wewnętrzną, głęboką dyscyplinę — ćwiczyć w wychowankach silną wolę, systematyczność i wytrwałość w pracy i dążeniach i wyrabiać w nich wreszcie wysokie poczucie obowiązku i odpowiedzialności indywidualnej i zbiorowej.

Już samo zestawienie tak olbrzymich wymagań, jakie „nauczycielowi ćwiczeń cielesnych" stawia odcinek pracy wychowania fizycznego — dostatecznie wyraźnie ustala jego pozycję i określa jego rolę w szkole.

Nauczyciel wychowania fizycznego nie jest tylko tzw. „gimnastykiem"! Gdyby tylko „odrabiał" swoje godziny w sposób czysto formalny i nie wnikał głębiej w to, co się na boisku czy w sali dzieje, gdyby nie zastanawiał się nad tym, dlaczego, po co i w jakim celu daną formę ruchu stosuje i co przez nią chce osiągnąć, to istotnie byłby tylko „gimnastykiem", który do 24 godzin powinien opuścić mury szkolne jako szkodnik społeczny i szukać dla siebie bardziej odpowiedniego, nie mającego nic wspólnego z wychowaniem młodzieży — zajęcia.

Nauczyciel ćwiczeń cielesnych musi być (bo nie może nie być) wychowawcą młodzieży w najpełniejszym znaczeniu i rozumieniu tego zaszczytnego miana!

Nie ma ani jednej formy ruchu, stosowanej w czasie ćwiczeń cielesnych, która by — obok celów czysto fizycznej natury — nie przedstawiała mniejszej lub większej wartości w znaczeniu wychowawczym! Przekonać nas o tym może analiza dowolnie wybranego ćwiczenia, bez względu na jego formę i przynależność grupową!

Celowo i umyślnie zatrzymałem się nieco dłużej nad charakterystyką, a raczej nad uwypukleniem i podkreśleniem istotnej treści naszej, nauczycieli wych. fiz., pracy, by między nami samymi nie było nigdy żadnych wątpliwości i niedomówień w odniesieniu do istoty i wagi naszej pracy w całokształtcie zadań wychowawczych dzisiejszej szkoły, by koledzy i otoczenie nasze, do których dojdą te słowa, mogli do pracy i naszej roli w szkole ustosunkować się bardziej niż dotąd życzliwie i pozytywnie.

Mówiąc — „wychowawca fizyczny" — mam zawsze przed oczyma prawdziwego wychowawcę, wychowawcę miłującego i znającego młodzież, wychowawcę, który wykorzystując wszystkie atuty, sprzyjające realizacji jego zadań wychowawczych, prowadzi młodzież łatwo i bez trudu do celów wytkniętych dzisiejszej szkole, a mianowicie do wychowania obywatela, przygotowanego i przystosowanego do życia w nowych, zmienionych warunkach ustrojowo-społecznych, geograficzno-politycznych i gospodarczych.

W kształtowaniu tego nowego obywatela nie może braknąć nauczyciela — wychowawcy fizycznego. Istota, sens i treść jego pracy nad i z młodzieżą nie pozwalają mu stanąć poza nawiasem dzisiejszej rzeczywistości.

Pracą swoją musi sięgnąć do podstaw, gwarantujących odbudowę biologiczną naszego narodu, to jest do dziecka w okresie jego najwcześniejszego dzieciństwa.

Swoją pracą wychowawczą musi objąć każde polskie dziecko. Dziecko miejskie i wiejskie, dziecko chłopa, robotnika i pracującego inteligenta.

Dziecko ma stanowić fundamentalną, mocną i trwałą podstawę wszelkich jego dalszych zabiegów i poczynań, kształtujących — w myśl wspomnianego dekretu — fizyczne i duchowe wartości przyszłego obywatela, zespolonego ściśle przez szkołę i nauczyciela wychowania fizycznego — ze społeczeństwem w pracy nad utrwalaniem zrębów społecznego, gospodarczego, kulturalnego i politycznego życia nowej, przemysłowo - rolniczej, prawdziwie demokratycznej Polski.

Józef Maż

ARKADY BRZEZICKI

O POTRZEBIE MUZEUM KULTURY FIZYCZNEJ

Wydaje się, że idea utworzenia muzeum kultury fizycznej w pełni już dojrzała.

Dzisiejsze wychowanie fizyczne, sport i wszystko to, co z tymi pojęciami jest związane, stanowi bogaty zakres w całokształcie nie tylko kultury fizycznej, ale i ogólnej.

Fakt ten już dziś dla wszystkich jest oczywisty, a pierwsi zwrócili na to uwagę socjologowie i teoretycy kultury.

Wychowanie fizyczne i sport od niedawna wywalczyły sobie katedry uniwersyteckie.

We wszystkich państwach powstały uczelnie wychowania fizycznego o typie akademickim z kilkuletnim programem studiów. Powstało szereg instytutów i zakładów badawczych, gdzie pracują wybitni naukowcy.

Wychowanie fizyczne i sport otrzymały solidne podstawy naukowe i objęły masy. Państwo rychło zrozumiało doniosłą rolę kultury fizycznej w procesie doskonalenia, wychowania i uspołecznienia ogółu obywateli.

Na kulturze fizycznej ześrodkowali swoją uwagę ludzie o mocno zróżnicowanych specjalnościach, i to od idealistycznie nastawionego moralisty poprzez higienistę, lekarza, pedagoga — do realistycznie myślącego ekonomisty i polityka.

Całość jednak zagadnień kultury fizycznej obejmuje niewielką ilość osób, które potrafiły znaleźć syntezę rozlicznych składowych tej dziedziny.

Dzięki Głównemu Urzędowi Kultury Fizycznej powstało szereg cennych wydawnictw, które w redakcjach swoich skupiły najlepszych fachowców, wywodzących się głównie z Akademii Wychowania Fizycznego.

O miesięczniku poświęconym sprawom kultury fizycznej pt. „Wychowanie Fizyczne“ nie będę mówił. Czytelnik siłą rzeczy jest z nim już zapoznany, natomiast słów kilka należy poświęcić „Rocznikowi Kultury Fizycznej“, którego pierwsze zeszyty ukażą się niebawem. Komitet Redakcyjny „Roczników“ stanowią: prof. dr Missiuro (redaktor), prof. dr Gilewicz, prof. dr Mydlarski, prof. dr Geblewicz.

Studia więc nad zagadnieniami kultury fizycznej będą publikowane i popularyzowane nie tylko wśród specjalistów i ludzi ściśle z kulturą fizyczną związanych, ale i wśród ogółu społeczeństwa.

Wydawnictwa naukowe, jak również cała bibliografia fachowa ma oczywiście znaczenie zasadnicze.

Wydaje się jednak, że dla konkretnej i obrazowej popularyzacji zagadnień kultury fizycznej z jej największymi składowymi: wychowaniem fizycznym i sportem, co może mieć szczególnie duże znaczenie dla szerszego ogółu, niezbędne jest utworzenie muzeum. Muzea takie w innych państwach istnieją już od dawna, wśród najlepiej zorganizowanych należałoby wymienić muzeum w Sztokholmie a przed wojną — w Monachium. W Związku Radzieckim na krótko przed ostatnią wojną przy Państwowym Komitecie Kultury Fizycznej utworzona była specjalna Komisja dla organizacji Muzeum Kultury Fizycznej ZSRR.



Jedna z sal Muzeum Kultury Fizycznej w Moskwie

Wojna przerwała działalność tej komisji, po wojnie jednak zagadnienie to odżyło i dziś już na tym polu organizatorzy poszczycić się mogą dużymi osiągnięciami.

Wydaje się, że muzeum kultury fizycznej raczej winno mieć charakter dydaktyczny. Nie może być ono wyłącznym zbiorem eksponatów, które mają wartość tylko historyczną.

Chociaż właśnie od zbierania eksponatów o historycznym znaczeniu należałoby rozpocząć pracę. Przede wszystkim dlatego, ażeby jak najrychlej uratować bezcenne eksponaty, które porozrzucane są wszędzie i z każdym dniem ulegają zagładzie. Dotąd niestety nikt ani się tym nie troszczył, ani nie przypisywał temu żadnej wartości.

Jaskrawym przykładem jest Muzeum Tatrzańskie w Zakopanem, które powinno mieć przecież jakiś mały chociaż kącik poświę-

cony narciarstwu i taternictwu — a więc sportom tak ściśle z Tatrami związanym. W muzeum tym niestety tego niema.

Zapytany przeze mnie długoletni dyrektor tego muzeum, dr Juliusz Zborowski, dlaczego muzeum ogranicza się wyłącznie do etnografii, fauny i flory Tatr i Podhala — odpowiedział, że dzieje się to skutkiem tradycji i że inne zagadnienia nie mieszczą się po prostu w dawno określonym zakresie muzeum.

Znamienne jednak jest, że dyr. Zborowski „wypatrywał" eksponaty nas interesujące z myślą „że przecież kiedyś taki dział lub nawet specjalne muzeum musi powstać" — jak mi oświadczył.

Nic też dziwnego, że w prywatnych swoich zbiorach mógł mi pokazać stary obraz Małachowskiego, przedstawiający pierwszych narciarzy w Tatrach, jak również od kilkudziesięciu lat zbierane wiązania narciarskie, których ewolucja jest zadziwiająca, a ogółowi nawet narciarzy zupełnie nieznana.

Dr Zborowski mógł również mi wskazać, gdzie znajdują się narty Sznajdra, które pierwsze były na Howerli, i to wraz z jego odręcznym pamiętnikiem z owych czasów.

Z podziwem i dumą mówimy i o naszych najlepszych sportowcach, jakimi niewątpliwie byli Kusociński względnie Czech. Nazwiska ich przeszły do historii sportu polskiego, a nawet — światowego, ale nikt, jak się wydaje, nie zajął się zebraniem po nich pamiątek.

Niedawno zmarł prof. Piasecki. Kim był zmarły dla polskiej kultury fizycznej, zbyt dobrze wszyscy wiedzą, by o tym pisać. Rękopisy, prace i pamiątki po wybitnym naszym teoretyku kultury fizycznej winny znaleźć dla siebie godne miejsce w przyszłym muzeum.

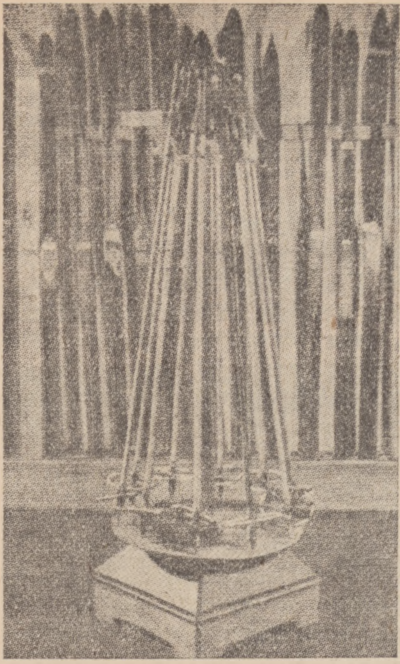
Czy znajdziemy jeszcze pamiątki po Jędrzeju Śniadeckim, Jordanie czy chociażby Osmolskim — wątpliwe, ale szukać ich musimy.

Niezbędne również wydaje się utworzenie działu sportu robotniczego, historia którego jest niezwykle pouczająca, a rozwój wykazuje wymowną współzależność z formami rządu i ustrojem państwa. Tu muszą znaleźć dla siebie miejsce ocalałe, po nielicznych przedwojennych klubach robotniczych, pamiątki; nie wyłączając pamiątek po fanatyku proletariackiego sportu, drze Jerzym Michałowiczu. Z obecnego, masowego rozwoju sportu robotniczego nic nie może być uronione, a w zebraniu materiału dopomóc winna KCZZ.

Analogia sportu robotniczego ze sportem wiejskim jest dosyć wyraźna i także powinna mieć swój odrębny dział, może nawet pod bezpośrednią opieką Samopomocy Chłopskiej.

Sport mieszczański, a zwłaszcza jego początki, stanowią bogaty i ciekawy materiał, który starannie winien być również zebrany.

Prasa i wydawnictwa z zakresu wychowania fizycznego i sportu, jak również z dziedzin pokrewnych, musi być szeroko uwzględniona. Jeszcze dziś można znaleźć wiele „białych kruków", które są w prywatnym posiadaniu, a które niewątpliwie zostaną ofiarowane, gdy będzie gwarancja ich zabezpieczenia.



Sprzęt narciarski w Muzeum Kultury Fizycznej w Moskwie

Wdzięczny dział stanowi sztuka. Związek sportu ze sztuką istnieje ścisły, już chociażby przez same Olimpiady.

W dziale tym, na ubiegłych Olimpiadach polska sztuka odnosiła duże sukcesy. Oryginały dzieł nagrodzonych, które nie uległy zniszczeniu, lub tylko ich reprodukcje, winny być zgromadzone w przyszłym muzeum kultury fizycznej.

Klukowski, Skoczylas, Ostoja-Chrostowski, Kenar, Masiak czy Konarska muszą zdobić sale muzeum.

Budownictwo i sprzęt sportowy stanowić mogą bardzo ciekawe i pouczające zbiory.

Senior polskich architektów, inż. Nowakowski, posiada w swoich prywatnych zbiorach pierwsze polskie koncepcje budownictwa sportowego. Prof. Norwert, twórca Centralnego Instytutu Wych. Fiz., obecnej Akademii, posiada również szereg cennych szkiców, które winny się znaleźć w muzeum.

W krótkim artykule niesposób jest szczegółowo omówić całego zakresu muzeum kultury fizycznej. Zakres muzeum i plan realizacji winien być opracowany zbiorowo przez komitet powołany przez Główny Urząd Kultury Fizycznej, w skład którego przede wszystkim musiałaby wejść Akademia Wychowania Fizycznego, Studia W.F., Rada Młodzieży, KCZZ, Samopomoc Chłopska, związki sportowe i prasa sportowa.

Jako najwłaściwsze miejsce, przynajmniej w chwili realizacji, wydaje się, że jest Akademia Wychowania Fizycznego. Posiada bowiem specjalistów od poszczególnych działów kultury fizycznej z dyrektorem pułkownikiem Górnym na czele, który wykazuje wielkie zrozumienie potrzeby muzeum.

Z czasem muzeum kultury fizycznej winno znaleźć miejsce w śródmieściu, celem udostępnienia go ogółowi.

A. Brzezicki

Mgr BUGAJSKI JAN

O NALEŻYTĄ OCENĘ RUCHU ZIMOWISKOWEGO

Zacięta walka o najcenniejszy skarb, jakim jest zdrowie narodu, toczy się od pierwszych chwil wyzwolenia na najróżniejszych odcinkach naszego życia. I tak, jak w wielu innych dziedzinach możemy się poszczycić wspaniałymi wynikami, tak i na odcinku zdrowia mamy duże osiągnięcia. W tej walce o odrodzenie biologiczne narodu wkład i udział wychowania fizycznego jest niewątpliwie bardzo poważny. Uchwalenie wprowadzenia w życie dekretu o powszechnym wych. fiz. i p.w. jest dowodem wzmożenia tej walki na szerokim froncie i podkreślenia roli wychowania fizycznego. Okres obecny jest ostatnim etapem przed wzmożeniem tej walki. Niewątpliwie wychowanie fizyczne wytęży wszystkie swe siły, wykorzysta wszystkie swe możliwości, by osiągnąć jak najlepsze rezultaty.

Wśród najróżnorodniejszych dziedzin wych. fizycznego i sportu, jedne nadają się w większym stopniu do ich wykorzystania wśród mas, inne w mniejszym stopniu, inne w ogóle w powszechnym w.f. nie znajdują miejsca.

Ruch obozowo-kolonijny jest niewątpliwie tą dziedziną w.f., która nie tylko jest predestynowana do umasowienia, ale już dziś ogarnia milionowe masy. W dziedzinie tej zrobiliśmy w porównaniu z okresem przedwojennym olbrzymi krok naprzód. Ten masowy ruch objął dziś nie tylko młodzież, ale również starszych w akcji wczasowej. Kapitał zdrowia, zdobywany w tym ruchu, nie jest jeszcze należycie oceniony ani przez wczasowiczów, ani przez społeczeństwo. Nie ulega najmniejszej wątpliwości, że jest to bezcenny skarb narodowy, że to zdobycz dzisiejszych czasów. Wyniki te są oczywistym dowodem zrozumienia i należytej oceny tego ruchu przez czynniki państwowe i społeczne (Związki Zawodowe). To zrozumienie jest również sukcesem korpusu wychowawców fizycznych, którzy w niejednej jeszcze dziedzinie w.f. muszą walczyć o właściwą ocenę.

Ruch kolonijno-obozowy już przed wojną zróżnicował się bogato w formach organizacyjnych, osiągając stosunkowo wysoki poziom. Ten proces ewolucyjny jednak nie został ukończony, a ostateczne formy tego ruchu sprecyzują się w dobie dzisiejszej.

Tak się u nas utarło, że przewagę kolonii, obozów i wczasów organizuje się w miesiącach letnich. Oczywiście sprzyjają temu wakacje młodzieży, urlopy letnie starszych, łatwość zorganizowania tej akcji w lecie. Okres zimy pozostał na uboczu, wykorzystany dla tych celów znacznie słabiej. Wytłumaczyć to można krótkim okresem



W pełnym rynsztunku turystycznym na wycieczce narciarskiej

ferii zimowych i to w okresie słabego ośnieżenia, droższymi kosztami organizacyjnymi (światło , opał), kosztownym ekwipunkiem (ciepłe ubranie, mocne i ciepłe buty, narty, sanki, łyżwy).

Mimo tych trudności ruch zimowiskowy (kolonie zimowe) w okresie przedwojennym rozwijał się bardzo pomyślnie, zwłaszcza wśród młodzieży, osiągając stosunkowo wysoki poziom. O ile w akcji kolonijno-obozowej letniej, tak co do form jak co do liczby, poszliśmy daleko naprzód w porównaniu z czasami przedwojennymi, to w ruchu zimowiskowym nie dociągnęliśmy jeszcze do poziomu przedwojennego. Przyczyną tego jest nie tylko drogi sprzęt i ekwipunek, ale również niefortunny okres ferii zimowych i zakorzeniony przesąd, że tylko w lecie można zdobywać kapitały zdrowia.

Konsekwencją tego przesądu jest wyłącznie budżetowanie na lato, a obsługiwanie akcji zimowej resztkami budżetowymi. Stąd ruch zimowiskowy nie może się rozwinąć, tli się, zamiast buchnąć takim płomieniem, jak to obserwujemy w lecie.

Zastanówmy się, czy to jest słuszne? Czy nie warto zdobyć zimy dla szerokiego ruchu zimowiskowego, zwłaszcza wśród młodzieży? Czy przeszkody są rzeczywiście tak duże, że nie da się ich usunąć.

Otóż trzy względy zachęcają do walki o zdobycie zimy dla powszechnego w.f.:

1. względy zdrowotne,
2. względy wychowawcze,
3. względy utylitarno-społeczne.

Względy zdrowotne:

Chorobą najbardziej wyniszczającą nasz naród jest gruźlica. Walka z gruźlicą, to nie tylko leczenie choroby już istniejącej, ale zapobieganie. Leczenie jest zadaniem lekarza, zapobieganie obowiązkiem wychowawcy fizycznego. Powszechny ruch zimowiskowy jest znakomitym powszechnym zabiegiem profilaktycznym w walce z gruźlicą. Mroźne i czyste powietrze otwartych przestrzeni gór, lasów i pól nie tylko syci i wzmacnia płuca, ale je hartuje i uodparnia. Intensywny ruch, głównie narciarstwo, daje nie tylko radość i wyżycie się emocjonalne, ale wzmacnia i usprawnia mięśnie, stawy i organa wewnętrzne.

Drugim ważnym elementem walki z gruźlicą, to odżywianie. Gdyby zimowisko ten jeden postulat spełniło, to już bardzo wiele! A jakie apetyty wywołuje ruch w zimowym, mroźnym, górskim powietrzu, to każdy wychowawca fizyczny doskonale wie! Nie ma kłopotu z zapraszaniem do posiłku. Rezultatem zaś tych wilczych apetytów, to z reguły przybytek kilku kg wagi na osobnika.



Na śniegu także można rozpalić ognisko

Względy wychowawcze:

Zimowisko, jak każdy obóz czy kolonia, to szkoła karności i dyscypliny grupowej. Jest pewien regulamin, pewien porządek dnia, określony tok życia, wyznaczone funkcje i służby, którym się trzeba bezwzględnie podporządkować. Jednostka jest cząstką grupy, korzysta z wszelkich udogodnień, jakie daje grupa, ale ze swej strony musi grupie służyć i podporządkować się wszelkim prawom grupy. To najlepsze, bo żywa szkoła życia społecznego.

Mróz, mgła, zadymka, surowe warunki zimy tępią mazgajstwo, wydelikacenie, zniewieściałość, z hartem ciała dają hart ducha, wy-

rabiają wolę, kształtują twarde charaktery, przyzwyczajają do życia w trudnych, odmiennych warunkach.

Wspaniałe krajobrazy zimowe, raz ponure w swej grozie, to znowu wyzłocone słońcem i przybrane najpiękniejszymi kotarami tęczy, dają głębokie i niezapomniane przeżycia. Piękno krajobrazu ojczystego przemawia do dusz i uczuć całą swą bezpośredniością, bez fałszu i zniekształceń. Poczucie piękna rodzi się tutaj w najcudowniejszym zespoleniu z przyrodą, z ziemią ojczystą.



Stawianie masztu, na którym za chwilę powiewać będzie flaga

Względy utylitarno-społeczne:

Narciarstwo jest sportem utylitarnym. W normalnym życiu naszym mało wykorzystanym, mające natomiast duże znaczenie dla wojska. Trudy, niewygody, życie grupowe, surowe warunki zimy są znakomitą szkołą przygotowania obywatela do ciężkiej służby wojskowej.

Młodzież nasza musi przez twarde życie obozów letnich i zimowych przygotować się do twardej służby dla Państwa.

To są argumenty przemawiające za pełnym włączeniem zimy do ruchu kolonijno-obozowego.

Jeśli teraz powrócimy do punktu wyjścia niniejszych rozważań, tj. do problemu odrodzenia biologicznego narodu, czyli do zagadnienia zdrowia, jako fundamentu bytu i przyszłości naszego Państwa, to omówione względy winny być przekonywujące.

A zagadnienie przeszkód?

Trzeba walczyć i wykorzenić przesąd wyłączności lata w ruchu wczasowo-kolonijno-obozowym.

Problem sprzętu i ekwipunku zniknie w miarę produkowania i wypuszczania na rynek fabrykatów tanich i dostępnych przeciętnemu obywatelowi. Do czasu nasycenia rynku takim towarem, rolę przejściową winny spełnić ośrodki zimowe młodzieżowe i wczasowe dla dorosłych zaopatrzone w odpowiedni sprzęt. Przesunięcie ferii

zimowych młodzieży z przełomu grudnia na styczeń na okres późniejszy, tj. na luty, winno być rozpatrzone przez odpowiednie czynniki, względnie winna być rozważona inna forma wykorzystania zimy przez młodzież, np. turnusy zimowiskowe przez całe klasy w okresie nauki.

Rozważania te rzucamy pod rozwagę.

Dziś jeszcze na świeżo możemy zagadnienie ruchu zimowiskowego rozważyć i zaplanować na rok przyszły. W walce o zdrowie narodu nie pominiemy żadnej możliwości, a zima daje nam ich bardzo wiele.

Mgr Jan Bugajski

Mgr OSKAR ŻAWROCKI

ŚWIĘTA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Ministerstwo Oświaty zleciło mi opracowanie referatu pt. „Święta Wychowania Fizycznego w szkolnictwie" na Komisji Wychowania Fizycznego kursu dla kandydatów na naczelników i wizytatorów „Służby Polsce", który się odbył w Michałowicach w marcu br. Czasu było bardzo mało na gruntowne opracowanie, lecz koreferaty mgr. Machinko i wiz. Nonasa oraz ogromnie ożywiona dyskusja pozwalają na syntetyczne ujęcie tematu i przedstawienie przyjętych przez plenum konferencji (kursu) tez do wykorzystania przez szerokie rzesze czytelników „Wychowania Fizycznego", a przede wszystkim przez nauczycielstwo.

Zasadniczo ustalono nazwy: Dzień Wychowania Fizycznego dla imprezy jednej szkoły, Święto Wychowania Fizycznego — dla imprezy środowiskowej, obejmującej kilka szkół danego miasta czy powiatu oraz Igrzyska Wychowania Fizycznego, obejmując tą nazwą wielkie pokazy i masowe wystąpienia na szczeblu wojewódzkim (kuratoryjnym) lub ogólno-państwowym zespołów reprezentacyjnych poszczególnych miast, środowisk, typów szkół, organizacji młodzieżowych a przede wszystkim hufców SP. W ogóle postanowiono oprzeć poszczególne typy świąt sportowych o zasadniczy trzon organizacyjny — o hufce „Służby Polsce", jako bazę i oś wszelkich poważniejszych poczynań w zakresie kultury fizycznej. Nie oznacza to bynajmniej, iż Dnia WF nie powinny urządzać szkoły podstawowe, w których nie ma hufców SP lub przedszkola: i jedne i drugie urządzają swoje Dni WF, uczestniczą poza tym w Świętach WF swego środowiska i biorą udział w Igrzyskach przez swe najlepsze zespoły. Im więcej uczestników tego rodzaju imprez — a nie tylko widzów — tym lepiej zorganizowano święto. Oparcie o strukturę szkolnych hufców SP nastąpiło ze względu na jednotorowość organizacyjną i ideowo-wychowawczy program SP.

Dzień WF organizuje każda szkoła raz do roku jako wewnętrznoszkolną imprezę dla młodzieży, rodziców i zaproszonych gości. Organizuje taki dzień dyrekcja (kierownictwo szkoły), a przeprowadza nauczyciel ćwiczeń cielesnych, komendant hufca, szkolne koło sportowe — a więc wszyscy, którzy zajmują się wychowaniem fizycznym na terenie szkoły. Projekt dwukrotnego DWF — zimowego i letniego na konferencji nie przeszedł, aczkolwiek nie wyklucza to organizowania tego rodzaju zimowej imprezy w niektórych szkołach, gdzie są wykwalifikowani wychowawcy fizyczni o dużej inicjatywie. Największy nacisk postanowiono położyć na Dni WF, jako na bazę o najszerszej płaszczyźnie wyjściowej, obowiązkowych przede wszystkim dla szkół podstawowych.

Święto WF organizuje komitet, w skład którego wchodzą z ramienia szkolnictwa: inspektor szkolny, dyrektorzy szkół, inspektor hufców SP, instruktor powiatowy wychowania fizycznego oraz osoby spoza szkolnictwa, zaproszone do współpracy. Opiekę nad całością obejmują władze szkolne SP i organizacyjne. Jeśli w święcie uczestniczą hufce pozaszkolne — ewentualne wpływy kasowe dzieli się proporcjonalnie do udziału. Święta odbywają się raz do roku.

Igrzyska — raz na dwa lata — organizują Wydziały SP przy kuratoriach szkolnych, tworząc odpowiednie komitety: honorowy, techniczny, wykonawczy oraz komisje: finansową, propagandową, transportową, gospodarczą, a nade wszystko sportową z bardzo licznymi sekcjami, w zależności od programu i czasokresu Igrzysk.

Każde święto sportowe (DWF, Święto WF i Igrzyska) winno być wynikiem normalnej długomiesięcznej pracy, nakazanej programem szkolnym, a nie krótkotrwałym sztucznym ogniem, specjalnie przygotowywanym dla zdobycia poklasku, najczęściej w ogromnym pośpiechu, nerwowości i narzekaniu — zresztą zupełnie słusznym — nauczycieli innych przedmiotów. Umiejętne wplecenie w tok rocznych zajęć przygotowywań do świąt wychowania fizycznego, bez osłabienia toku codziennych zajęć, jest dużą sztuką, którą trzeba opanować, jeśli zamierza się prowadzić rzetelną pracę wychowawczą, a nie udawanie.

Najłatwiej byłoby urządzić święto WF, opierając się o grupę czołowych uczniów-sportowców, rozmiłowanych entuzjastów lub fanatyków piłki, setki czy pływania — wystarczy wówczas urządzić jakieś zawody z asami sportowymi lub coś podobnego; znacznie, natomiast, trudniej zorganizować chociażby najskromniejszy Dzień WF, w którym wszyscy lub prawie wszyscy uczniowie biorą czynny udział. A właśnie o takie m a s o w e wystąpienia chodzi. Święta WF nie mogą być zawodami o mistrzostwo. Owszem, mogą podczas świąt występować elementy zawodów, najczęściej w formie pokazowych wystąpień najlepiej technicznie wyćwiczonych zespołów, lecz nigdy w formie zaciętego zmagania się niewielkiej grupki, trzymającej kolegów-widzów w napięciu, zamiast umożliwienia im czynnego udziału w święcie WF. Zasada wyraźna, sprowadzająca się skrótowo do nakazu: każdy widz-uczeń w pewnej chwili winien być aktorem na zielonej scenie stadionu i przeżywać wzruszenia, zwykle dostępne tylko nielicznym wybrańcom, zwanym reprezentacją szkoły, środowiska czy okręgu. Masa ćwiczy — oto kategoryczny nakaz dla wszelkiego rodzaju pokazów opartych o „Służbę Polsce".

Na zakończenie jedno zastrzeżenie co do „świąt". Chodzi o to, by przy zbyt gorliwych kierownikach święta nie stały się przyczyną przemęczenia a nawet wyczerpania młodzieży: jeśli program będzie zbyt obfity; jeśli nie pomyśli się o należytym odżywianiu; jeśli młodzież zbyt długo będzie stać na Mszy św. lub na defiladzie; jeśli nie pomyśli się o cieniu, opiece sanitarnej, dostatecznej ilości wody itd. itd. Najczęstszą chorobą świąt WF, to słabe przygotowanie i przeładowanie programu, który wyczerpuje nie tylko uczestników,

lecz nawet widzów. Najlepiej jest poszczególne wystąpienia odbywać jakby w kinie: jeden obraz zmienia błyskawicznie poprzedni, dając w ciągu 2 najwyżej 3 godzin kalejdoskop wrażeń dla widzów i doznań dla uczestników.

Terminów świąt Komisja Wych. Fiz. nie ustaliła, pozostawiając je poszczególnym szkołom i ośrodkom, uzależnianym od lokalnych warunków, chociaż był zgłoszony ciekawy dezyderat (wiz. Kisieliński), aby święta WF otwierał corocznie Minister Oświaty radiowym przemówieniem do młodzieży, po którym jednocześnie na terenie całego kraju rozpoczynałyby się pokazy.

Czy nie są takie, przygotowane w szczegółach do milimetra i punktualne co do minuty, masowe pokazy wspaniałym wydarzeniem politycznym, wyrabiającym w młodzieży przywiązanie do Polski Ludowej, która dostarcza jej zdrowej radości? Jeśli do tego będą dołączone momenty artystyczne (chór, orkiestry uczniowskie, deklamacje, przedstawienia na otwartym powietrzu), a niekiedy wesołe wystąpienia o typie dobrze pomyślanych humoresek i poważne akcenty ideologiczne — święta spełnią swe zadanie: współdziałania w tworzeniu nowego Człowieka.

Mgr O. Żawrocki

ANTONI MOROŃCZYK

LEKKOATLETYKA CONTRA GIMNASTYKA

NOWY POGLĄD NA GIMNASTYKĘ JAKO ZAPRAWĘ DLA LEKKOATLETY

Czy gimnastyka jest odpowiednim przygotowaniem dla lekkoatlety? Oto problem, który chciałbym w dzisiejszym artykule szerzej omówić. Śledząc współczesną bibliografię zagraniczną z dziedziny sportu wyczynowego, zwłaszcza szwedzką, czeską i duńską, nie można po prostu przeoczyć zjawiska, które niestety w naszej rzeczywistości jeszcze się wciąż powtarza. Tym zasadniczym problemem w obcej literaturze jest zupełnie nowy kierunek w stosowaniu zaprawy sportowej. Coraz częściej można się spotkać ze zdaniem różnych sławnych trenerów zagranicznych tej miary jak, Gösse Holmer, prof. Kerssenbrock, prof. Bem, że gimnastyka, jako zaprawa do lekkiej atletyki nie spełnia w 100% tej roli, jaką my jej dotąd przypisujemy. Jeszcze obecnie na godzinę zaprawy lekkoatletycznej w okresie zimowym składają się w 80% sztuczne ćwiczenia gimnastyczne. Gimnastyka stanowi u nas jeszcze znaczną część wiosennego i letniego przygotowania lekkoatletycznego — ciągnie się jak czerwona nić w okresie zawodów, aby znowu odnowić się w zimie.

Rozpatrzmy teraz bliżej poglądy autorów, którzy w tej sprawie zajmują tak radykalne stanowisko, tzn. wypowiadają się przeciw stosowaniu gimnastyki w formie ruchów sztucznych. Z początkiem grudnia br. miałem okazję udać się do Czechosłowacji, aby naocznie przekonać się, jak ten problem wygląda w rzeczywistości. Okazję do tego wybrałem dobrą, gdyż trafiłem w porę na kurs zimowych przygotowań olimpijskich. Przypatrując się tam na miejscu metodom prowadzenia zimowej zaprawy lekkoatletycznej, mocno się rozczarowałem nie widząc w przeprowadzanych osnowach niemal prawie zupełnie elementów gimnastyki. Całą godzinę takiej zaprawy wypełniały jedynie ćwiczenia w chodzie, w biegu, w skoku, w zapasach, w grze („rugby" i koszykówce). Dla lepszego zobrazowania całości podaję poniżej tok takiej 90 minutowej zaprawy:

1. bieg.
2. skoki,
3. zapasy, dźwigania, wspinania,
4. bieg z przeszkodami,
5. „rugby" względnie koszykówka,
6. bieg,
7. chód.

Między poszczególnymi ćwiczeniami stosowano bieg w wolnym tempie na uspokojenie po intensywnej pracy. Najcharakterystyczniejszym jednak ćwiczeniem jest bieg z przeszkodami, który pod względem natężenia przypomina bieg terenowy i jest właściwie przygotowaniem do niego. Dla wykonania tego biegu ustawia się na sali gimnastycznej (dobrze wyposażonej np. w kilka kompletów skrzyń) wszystkie przyrządy o różnej wysokości oraz kilka płotków, i w zależności od grupy (sprinterów, skoczków, miotaczy, płotkarzy, średnio- i długodystansowców) odpowiednio dawkuje się natężenie biegu, powtarzając go dwukrotnie z przerwą wypoczynkową od 5 – 15 minut. Jak z powyższego można się zorientować, to system sztucznych ruchów gimnastycznych, jak wymachy ramion, podpory, ćwiczenia wydłużające mięśnie, zwisy itd., został z toków zaprawy lekkoatletycznej wyeliminowany na korzyść ruchów naturalnych, tj. biegów, skoków, rzutów.

W dyskusjach przeprowadzonych z prof. Kerssenbrockiem i prof. Bemem, naczelnymi trenerami CAAU, zorientowałem się w ich poglądach na ten dział lekkiej atletyki. Obaj wyrażają zdziwienie, że rzeczywiście trudne jest do zrozumienia, aby lekkoatletyka, jedna z najnaturalniejszych dziedzin sportowych miała w podstawie sztuczną część składową — gimnastykę.

W lekkiej atletyce gimnastyka używana była głównie w dwóch wypadkach:

1. podczas tzw. rozgrzewki i
2. jako zaprawa do lekkiej atletyki.

Ad 1. Podczas tzw. rozgrzewki — gimnastyka miała za zadanie rozgrzać i rozluźnić mięśnie. Zapominano jednak przy tym, że głównym zadaniem rozgrzewki jest przygotowanie aparatu oddechowego i krwionośnego do intensywniejszej pracy. W tym wypadku gimnastyka bardzo ciężko mogłaby podołać temu zadaniu. O ile chodzi o rozluźnienie mięśni, to miary jego nie da się dokładnie ustalić. Rozluźnić go ponad miarę jest szkodliwe dla wysiłku, bo przeciągnięty mięsień jest jak rozciągnięta guma, która się ponad swe możliwości nie wydłuża. A zatem i w tym wypadku gimnastyka nie jest na miejscu. Ponieważ jest konieczne w jakiś sposób przygotować się do wyczynu, więc należy stosować to, co jest najnaturalniejsze.

Stopniowe wżywanie się do ruchów swej własnej dyscypliny przygotowuje ustrój nerwowy i mięśniowy oraz całą jego psychikę do wyczynu.

Dlatego i tutaj zbyteczne będą gimnastyczne 10 minutówki przed rozpoczęciem konkurencji, a są one zastępowane teraz o wiele naturalniejszym sposobem. Jako przykład możemy podać sposób rozgrzewania się wielu zagranicznych zawodników, których mieliśmy okazję obserwować. Prawie wszyscy wysokiej klasy lekkoatleci przygotowują się do treningu, względnie do zawodów, lekkim biegiem po trawie, przebieżkami przyspieszonymi (zrywy, biegi stopniowane, starty), przy czym zawodnicy technicznych konkurencji dodają niekiedy kilka lekkich rzutów lub skoków, które specjalnie pobudzają koordynację nerwowo-ruchową. Jeden ze znanych naszych lekkoatletów po powrocie ze Szwecji oznajmił, że rozruszanie w formie gimnastyki odpada, a rozgrzewa się jedynie przy pomocy biegów. Ostatecznie mamy i w pozostałych dziedzinach wiele podobnych zjawisk. Np. łyżwiarze nigdy przecież się nie gimnastykują przed zawodami, mimo że ich wysiłek jest podobny do lekkoatletycznego, a zwyczajnie rozgrzewają się przy pomocy jazdy i to im wystarcza.

Ad 2. A teraz zwróćmy uwagę na drugie zadanie gimnastyki — jako zaprawy lekkoatletycznej. Lekkoatletyka to przecież naturalne formy ruchów: bieg, skok, rzut, chód! Dlaczego nie mamy przygotowywać się do tych form ruchowych przy pomocy biegu, skoku, rzutu czy chodu?

Dlaczego nie mielibyśmy wykorzystać, celem posilenia muskulatury, nabrania zwinności, odwagi, skoczności, szybkości, wytrzymałości wszelkich środków, które nam daje współczesne wychowanie fizyczne?

Dlaczego mamy do znudzenia powtarzać pewne do tego celu wymyślone ćwiczenia gimnastyczne, które przecież nie dadzą się wprowadzić do łańcucha ruchowego danej dyscypliny lekkoatletycznej. Jeżeli obserwowaliśmy kiedyś rolnika przy pracy, powiedzmy przy nakładaniu snopków na górę naładowanego wozu, to na pewno zwróciliśmy uwagę na mechanikę jego ruchów, która pod względem skomplikowania może dorównać lekkoatletycznej technicznej dyscyplinie. Nigdy nie słyszałem (powiada P. Kerssenbrock), żeby rolnik do tego wysiłku posługiwał się jakąś specjalną gimnastyką. Krótko mówiąc — zdrowo urósł, nie uciekał od żadnej ciężkiej pracy, a kiedy miał nakładać snopki, robił to tak długo, aż się po kilku latach do tego przysposobił. A tak, jak jest w życiu, tak musi być i w sporcie. Żaden porządny wysiłek nie da się zastąpić jakąś namiastką, więc dlatego nie możemy przez gimnastykę nauczyć się biegać, skakać lub chodzić. Na koniec P. Kerssenbrock zastrzegł się, że przy pomocy tych wywodów chciał tylko wykazać, że gimnastyka nie jest podstawą do rozgrzewki i zaprawy lekkoatletycznej, chociaż i w powyższej sprawie nie chciałby pozostać antygimnastycznym purytaninem.

O ile chodzi o nasz stosunek do powyższego zagadnienia, to na naszym gruncie jest nie do pomyślenia, aby można było przystąpić bezkrytycznie do radykalnej zmiany w prowadzeniu zaprawy lekkoatletycznej, eliminując z niej wszystkie te czynniki, które wpływają na harmonijny rozwój ciała.

Ciężki okres okupacji zahamował wybitnie rozwój fizyczny naszej młodzieży. Przystępując dzisiaj do uprawiania sportu powinniśmy wybrać bezwzględnie inne metody niż te, które nam podaje zagranica. Aby wyrównać tak dużą dysproporcję sił fizycznych naszej młodzieży w stosunku do tego samego potencjału młodzieży zagranicznej, musimy przede wszystkim dbać o ogólne wszechstronne przygotowanie fizyczne jednostki. Dlatego młodzież garnącą się do sportu, powinniśmy najpierw przeszkalać wszechstronnie co najmniej przez dwa lata, a dopiero po osiągnięciu pewnego ściśle określonego poziomu sprawności w różnych podstawowych gałęziach sportu (jak lekkoatletyka, pływanie, gimnastyka, narciarstwo), należy ją skierować na drogę specjalizacji i sportu wyczynowego, wprowadzając równocześnie najnowocześniejsze metody treningu, prowadzące szybko do celu.

A. Morończyk

ZYGMUNT KRAUS

Z METODYKI NAUCZANIA SZCZYPIORNIAKA

Po rozgrywkach w Lidze Koszykowej zaczniemy obserwować zmagania drużyn w szczypiorniaku. Już z góry możemy przesądzić, że początki będą trudne, gdyż kluby wystąpią nieprzygotowane i najczęściej będą grać koszykarze, a tym samym zagrania będą krótkie, po prostu gracze będą się poruszać podobnie jak na boisku koszowym. Niemniej jednak Liga Szczypiorniakowa, to niezmiernie ważny krok marszu w kierunku rozwoju i popularyzacji tej pięknej gry. Polski Związek Piłki Ręcznej, stwarzając ligę, dał podstawę dla pracy i śmiem twierdzić, że tylko od tego zależy, do jakiego poziomu piękna i atrakcyjności wydźwigniemy szczypiorniaka.

W powojennej rzeczywistości wiele braków w dziedzinie gier drużynowych złożyć możemy na karb małej ilości sal czy hal, nadających się do uprawiania tychże. Jeżeli natomiast chodzi o boisko, nadające się do gry szczypiorniaka, to jesteśmy w znacznie dogodniejszej sytuacji, gdyż boisk mamy dosyć, sprzęt też nie jest drogi, więc tylko praca i jeszcze raz praca. Najpierw należy przygotować plan pracy na cały sezon, budując go w oparciu o kalendarzyk rozgrywek PZPR czy OZRP. Potem rozbić go na miesiące i tygodnie, uwzględniając rozgrywki towarzyskie. Pomocą przy pracy na boisku będzie nam tok lekcyjny, schemat pracy w jednej godzinie i zbiór ćwiczeń wg stopnia trudności.

Prowadzący, mając przed sobą schemat toku lekcyjnego, wpisuje w każdą część lekcji odpowiednie ćwiczenie, zważając na natężenie i trudności w technice wykonania. W ten sposób rozkłada zasób materiału na odpowiednią ilość dni czy godzin ćwiczebnych.

O jednym należy nie zapominać, że lepiej dawać mniej ćwiczeń, a dążyć do dokładnego ich opanowania, i to ćwiczeń, które są najbardziej celowe, czyli najbardziej skuteczne do opanowania samej gry.

SCHEMAT TOKU LEKCYJNEGO

I. Ćwiczenia wstępne:
- a) ćwiczenia kondycyjne,
- b) ćwiczenia w formie zabawowej.

II. Ćwiczenia główne:
- a) ćwiczenia techniczne (biegów, startów, rzutów, podań),
- b) ćwiczenia taktyczne.

III. Gra:
- a) w formie zabawowej (uproszczonej),
- b) gra właściwa.

IV. Omówienie i przepisy.

W części pierwszej zwracamy uwagę na kondycję fizyczną, opanowanie biegu, szybkich startów, zrywów, krótkich biegów w przód, w tył i biegów z ciągłymi zmianami kierunku.

Ćwiczenia:

I. bieg przodem w kole;
II. bieg przodem w szeregach;
III. bieg tyłem w kole;
IV. bieg w rzędach z wymijaniem.

Ustawiamy ćwiczących w rzędach, odległość jednego od drugiego około 5 metrów. Ostatni przebiegają mijając jednego współćwiczącego z lewej strony, następnego z prawej strony, po wyminięciu ostatniego stają jako pierwsi (w międzyczasie rozpoczyna bieg następny).

V. ćwiczenie to co poprzednio, z tym że cały rząd jest w ruchu do przodu (wolny bieg), ćwiczący wymijający musi dwukrotnie szybciej biec;
VI. bieg przodem po obwodzie koła z obrotami;
VII. w rzędach, na gwizdek szybki zryw w bok (zmiana kierunku);
VIII. po obwodzie koła bieg cwałem.

Dla ożywienia lekcji możemy dodać pewne ćwiczenia w formie zabawowej.

I. Wyścig piłek w dwu szeregach naprzeciw siebie (sztafeta), przy czym dążyć do wykonania rzutów jednorącz;
II. obrona twierdzy;
III. walka narodów;
IV. walka o piłkę;
V. piłka graniczna;
VI. palant szczypiorniakowy.

Pamiętać należy przy stosowaniu tych zabaw, że do szybkiego wyszkolenia musimy iść drogą prostą, najkrótszą, przez niewiele ćwiczeń, lecz najbardziej efektywnych, więc do właściwego wyszkolenia szczypiorniaka siedmio czy 11 osobowego nie jest konieczna umiejętność tych zabaw; nawet można twierdzić, że one przeszkadzają w wyszkoleniu, gdyż wtedy instruk-



tor traci czas na objaśnianie tych zabaw, nie mając go za wiele na opanowanie właściwych elementów technicznych i gry.

Ćwiczenia techniczne:

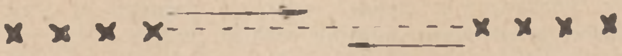
I. W dwu szeregach naprzeciw siebie, podania z miejsca po łamanej linii,

Uwaga: chwyt — ręce wyciągnięte w przód, dłonie w kształcie litery „U“, przy chwycie ściągamy piłkę, lekko uginając ramiona w łokciach;

rzut — zasadniczy półgórny (z łokcia), piłka na wysokości głowy, łokcie do przodu, wyprost ramienia w stawie barkowym i łokciowym;

II. w szeregach, w marszu ze zmianą miejsc (wyrzut na prawą nogę);

III. w rzędach, w marszu wyrzut piłki do współćwiczącego i przejść na koniec przeciwnego rzędu (rzut w chwili, gdy prawa noga w przodzie);



IV. to samo w jednym rzędzie, podaje i kontroluje chwyt i wyrzut instruktor, ćwiczący po wykonaniu rzutu — na koniec swego rzędu;

V. to samo — ćwiczący biegnie w przód na prawą nogę wyrzuca piłkę i obiega instruktora (przy podaniach krótkich), przy podaniach długich biegnie 3, 4 kroki po wyrzucie i wraca na koniec swego rzędu;

VI. w dwu rzędach podania z przebieganiem na koniec przeciwnego rzędu;

VII. w rzędach, trzy kroki, kozioł, trzy kroki, oddanie piłki do współćwiczącego w przeciwnym rzędzie (biegnie na koniec rzędu przeciwnego);

VIII. w kole — podania prawą ręką w przód po wewnętrznej stronie obwodu koła.

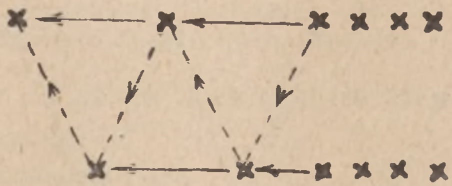
Z metodyki nauczania szczypiorniaka

IX. to samo w marszu i biegu w przód;

X. w kole w ruchu w przód podanie prawą ręką po wewnętrznej stronie koła w tył (z piłką biec nie więcej jak trzy kroki);

XI. podanie po zewnętrznej linii koła;

XII. te same ćwiczenia z tym, że podania lewą ręką.



Uwaga: należy pamiętać, by w ćwiczeniach uwzględniać rzuty lewą ręką w równym stopniu co prawą.

XIII. w kole podania co drugi (nieparzysta liczba ćwiczących).

Prowadzenie piłki:

XIV. w dwójkach prowadzenie piłki przez podawanie i oddanie piłki następnej dwójce (ćwiczący idą na koniec przeciwległych rzędów);

XV. poprzednie ćwiczenie z dodaniem jednego kozła;

XVI. w dwójkach prowadzenie piłki ze zmianą miejsc (schodkowanie).

Kozłowanie:

XVII. prowadzenie piłki z kozłowaniem (sztafety);

XVIII. kozłowanie z wymijaniem.

Rzuty na bramkę:

XIX. w rzędzie instruktor podaje, rzut na bramkę z biegu na prawą nogę (z lewej strony bramki, ze środka, z prawej strony);

XX. rzuty na bramkę z prowadzeniem piłki w dwójkach i trójkach.

Ćwiczenia taktyczne

Ćwiczenia taktyczne i taktyka jest często niezrozumianą i mylnie interpretowaną przez graczy i instruktorów, którzy przez „taktykę" rozumieją tylko jakieś specjalnie trudne zagrania i skomplikowane kombinacje. Tymczasem grać taktycznie — to myśleć, pociągnięcia własne i drużyny przeciwnej przewidzieć i obliczyć szanse powodzenia każdego zagrania.

Jak widzimy, zastosowanie pewnej taktyki jest czynnością wybitnie myślową. Myślą przewodnią w grze jest zdobyć bramkę i bronić swojej. Dwa te zadania zmuszają do podzielenia graczy na atakujących i broniących i to, jak i ustawienie graczy na boisku, jest podstawą taktyki gry.

Gra drużyny jest kierowana przez taktyczne prawa, a mianowicie:

1. zdobycie i utrzymanie piłki w posiadaniu jest podstawą powodzenia. Zabezpieczenie piłki jest wtedy uzyskane, jeżeli posiadacz piłki unika bezpośredniej walki i oddaje ją tylko wolnemu graczowi;
2. każdy gracz drużyny posiadającej piłkę powinien się w ten sposób ustawić do posiadacza piłki, by mógł ją bez przeszkód otrzymać.

Uwaga: prawidłowe stosowanie pierwszych dwu zasad powinno doprowadzić do strzału na bramkę.

3. Każdy gracz utrzymuje swoją strefę gry i kto bez powodu opuszcza swoje miejsce, szkodzi własnej drużynie.

Z powyższych podstawowych zasad taktyki gry i podziału poszczególnych graczy na atakujących i broniących wynika, że przed nauczeniem taktyki pewnego zespołu graczy musimy nauczyć pojedynczego gracza zachowywać się taktycznie, gdyż: atak wtedy będzie skuteczny, jeżeli w najszybszym czasie przejdzie przez pole środkowe, ominie jednego z łączników pomocy i w ten sposób uzyska liczebną przewagę; obrona powinna wystrzegać się za dalekich wybiegów w przód, ażeby w ten sposób zapobiec stworzeniu liczebnej przewagi przeciwnika

Zachowanie się taktyczne atakującego.

Atakujący powinien sobie w stosunku do przeciwnika zapewnić korzystną pozycję wyjściową. Uzyska on ją w ten sposób, że ustawia się możliwie blisko niego i stara się uniknąć jego zasięgu wzrokowego. Najlepiej więc ustawiać się tak, by przeciwnik znajdował się między nim a posiadaczem piłki. Z tego korzystnego ustawienia stara się szybkim zrywem oderwać od przeciwnika i przez to stwarza następujące możliwości:

1. przez zaskoczenie przeciwnika odrywa się od niego, otrzymuje piłkę, strzela lub podaje;

2. dobrze pilnujący spodziewał się tego zrywu i przez odpowiedni własny start zapobiegł oderwaniu się i przebojowi.

Ponieważ w podstawowym szkoleniu linii ataku, atakującemu nie wolno bocznie opuścić swej strefy, więc po nieudanym zrywie zmuszony jest zatrzymać się i biegnąć z powrotem, stara się uzyskać z powrotem dogodną pozycję wyjściową.

Zachowanie się taktyczne obrońcy

Taktyka obrońcy wymaga unikania bliskości przeciwnika. Najmniejsza odległość umożliwiająca obserwację powinna wynosić mniej więcej 3 kroki. Należy tak się ustawiać, by móc obserwować swego przeciwnika jak i przebieg gry. Lecącą piłkę należy tylko wtedy chwytać, jeżeli przez to nie zaniedba się swego obowiązku krycia. Gdy przeciwnik posiada piłkę, to nie należy, chcąc przeszkodzić w oddaniu jej dalej, podskakiwać w górę i wkładać w to maksimum energii. Odbieranie przeciwnikowi piłki jest wskazane i możliwe tylko wtedy, gdy ten decyduje się na bezpośrednią walkę. Głównym zadaniem gracza broniącego jest przeszkodzenie przeciwnikowi w strzale na bramkę, i to już zmusza go do ciągłego krycia.

Ćwiczenia:

1. rozsypka — podania w kole co drugi, ćwiczący zapamiętają od kogo otrzymują piłkę i komu mają oddać, na sygnał rozbiegają się, podając dalej w ustalonej kolejności;

2. to samo ze stojącym, nie przeszkadzającym przeciwnikiem;

3. to samo z przeszkadzająćyc przeciwnikiem;

4. nauka krycia „każdy swego" przez podania piłki (gra trzech na czterech, czterech na pięciu, czterech na czterech);

5. prowadzenie piłki w 2-kach, zakończone rzutem na bramkę;

6. prowadzenie piłki w 3-kach, zakończone rzutem na bramkę z nieprzeszkadzającym przeciwnikiem;

7. prowadzenie piłki w 3-kach i 5-kach (poruszanie się graczy w pasach);

8. wprowadzenie 6 do ataku.

Gra — forma zabawowa:

1. ‚dwa ognie";

2, rzucanie przez siatkę.

Ćwiczący ustawiają się w szeregu na linii zagrywki boiska siatkowego i starają się rzucić piłkę do przeciwnika ustawionego w ten sam sposób tak, by piłka przeszła linię zagrywki. Na boisku siatkowym od linii środkowej są przeprowadzone dwie linie równoległe w odległości 3 metrów, których rzucający nie może przekroczyć.

Jeżeli przeciwnik przepuści piłkę przez swoją linię, liczy się dwa punkty, gdy zaś opuści ją z rąk — jeden punkt.

Siatka zawieszona na wysokości do 1,50 mtr.

Gra ta służy w celu opanowania chwytów i prawidłowego rzutu półgórnego (z przedramienia).

Gra właściwa

W grze instruktor daje ćwiczącym zadania taktyczne np.:

a) poruszanie się w pasach,

b) krycie „każdy swego“,

c) czwarty lub szósty w ataku,

d) atak frontalny,

e) atak w kształcie litery W lub M (atakowanie w podobny sposób jak w drużynie piłki nożnej),

f) taktyka obrony w różnych formach atakowania.

Po każdej lekcji omawiamy pociągnięcia taktyczne lub błędy techniki, rysując na tablicy lub pomagając sobie pionkami, zaznajamiamy też ćwiczących z przepisami gry.

JAN FAZANOWICZ

WOLTYŻE NA KONIU WSZERZ

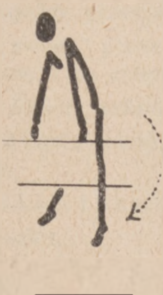
Tak jak wspierane wychwytem na drążku, poręczach i kółkach, są wstępem do wiązania dalszych pierwiastków, tak na koniu wszerz z łękami, podstawą poprawnego woltyżowania są koła okroczne, które są wstępem do przyswajania sobie innych przemachów, kół i woltyżowania w ogóle. Bez dokładnego opanowania kół okrocznych, nie może być mowy o poprawnym wykonywaniu kół odwrotnych, zawrotnych, a tym bardziej odbocznych.

Koła okroczne wykonywuje się w następujący sposób:

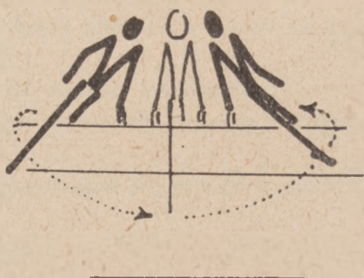
Po wyskoku do podporu przodem na łękach (Ryc. 1), przy czym ramiona powinny być wyprostowane, nogi złączone, proste, stopy ściągnięte w dół, głowa utrzymana prosto, unosimy lewą (pr.) nogę w bok, lub przenosimy ją ponad koniem na drugą stronę (Ryc. 2) dla uzyskania potrzebnego zamachu. Jest to przemach okroczny na zewnątrz, przy którym nie należy wykonywać za dużego zwrotu tułowia, gdyż przyzwyczajanie się do zwrotów przy przemachach utrudnia woltyżowanie.



Ryc. 1.



Ryc. 2.



Ryc. 3. Ryc. 4.

Z przemachu okrocznego na zewnątrz wykonuje się powrotny przemach nogą i wykorzystując zamach nogi i tułowia, jaki powstaje przy tym ruchu, przenosimy ciężar ciała na lewe (pr.) ramię, a prawą (lewą) nogą wykonuje się przemach w przód ponad łękiem i pod prawą (lewą) ręką (Ryc. 3). Skoro tylko przeszła prawa (lewa) noga ponad łękiem, dochwytuje się prawą (lewą) ręką łęk i przenosi się ciężar ciała na prawe (lewe) ramię, a jednocześnie prawą (lewą) nogą wykonuje się przemach w tył nad łękiem pod lewą (pr.) rękę (Ryc, 4), przy czym prawa (lewa) noga spotyka się i łączy z lewą (pr.) nogą prawie nad koniem. Jest to najważniejszy moment koła okrocznego, który nadaje cechę prawidłową. Dlatego też nie należy

przeciwną nogę utrzymywać zwieszoną w dół i opartą o konia, a wykonywać nią ruch równocześnie z nogą wykonującą woltyż.

Ważną rolę przy woltyżowaniu odgrywa tempo: czas, w którym należy wykonać ruch, bez którego ćwiczenie traci na estetyce i lekkości. Drugim czynnikiem, niemniej ważnym, jest równomierne przenoszenie ciężaru ciała z jednego ramienia na drugie: otrzymuje się wtedy rytmiczno-wahadłowy ruch ciała i łatwość wykonywania przemachów. Pamiętać należy, że nogi powinny być stale wyprostowane w kolanach, a stopy skierowane w dół.

Wszystkie przemachy i koła należy wykonywać bez dotykania konia nogą wykonującą woltyż. Nie należy też zapominać, że woltyże już od samego początku należy ćwiczyć w obydwie strony.

Przed przystąpieniem do nauki koła, należy nauczyć następujących pierwiastków:

Z podporu przodem:

1. Przemach okroczny prawą (lewą) na zewnątrz i przemach okroczny w tył.

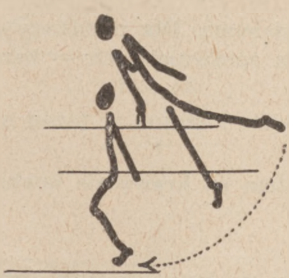
2. Przemach okroczny prawą i lewą w przód do podporu tyłem.

3. Przemach okroczny prawą (lewą) w przód i przemach w tył.

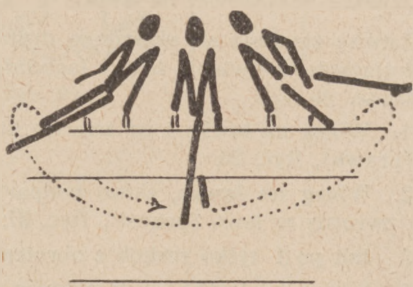
4. Przemach okroczny prawą (lewą) w przód i przemach okroczny lewą (pr.) w przód do zeskoku z ćwierćobrotem w prawo (lewo), Ryc. 5.

5. Jak 1—4 tylko dochwyt jedną ręką na łęk, drugą na konia.

6. Koło okroczne lewą (pr.) w przód, Ryc. 6.



Ryc. 5.



Ryc. 6.

Z podporu tyłem:

1. Przemach okroczny prawą (lewą) w tył i przemach okroczny w przód.

2. Przemach okroczny prawą i lewą w tył do podporu przodem.

3. Przemach okroczny prawą (lewą) w tył i przemach okroczny w przód do zeskoku z ćwierćobrotem w lewo (pr.).

4. Jak 1—3 tylko dochwyt jedną ręką na łęk drugą na konia.

5. Koło okroczne prawą (lewą) w tył.

Z naskoku:

Powyżej wymienione pierwiastki możemy wykonywać z naskoku, to znaczy, równocześnie z wyskokiem do podporu wykonuje się zamach lub przemach okroczny lewą (pr.) nogą czy też koło i wiąże się z dalszymi pierwiastkami.

1. Z naskoku przemach okroczny lewą w przód i przemach okroczny lewą w tył do zeskoku.

2. To samo w przeciwną stronę.

3. Z naskoku przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w przód i przemach okroczny prawą w tył do zeskoku.

4. To samo w przeciwną stronę.

5. Z naskoku przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w przód i przemach okroczny lewą w przód do zeskoku z ćwierćobrotem w prawo.

6. To samo w przeciwną stronę.

7. Z naskoku przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny prawą w tył i koło okroczne prawą — zeskok w tył.

8. To samo w przeciwną stronę.

9. Z naskoku koło okroczne lewą — zeskok w tył.

10. To samo w przeciwną stronę.

ZESKOKI I SKOKI W GŁĄB

Z ławki ustawionej skośnie.

Ławkę zaczepia się skośnie o drabinę przyścienną. Dla młodzieży i początkujących ustawienie ławki łagodniejsze, dla sprawniejszych — bardziej spadziste.

1. Wbieg na ławkę i po trzecim kroku odbicie i zeskok w przód na lewo (prawo), Ryc. 36.

2. Wbieg na ławkę, skłon podparty chwytem za krawędzie ławki, zeskok zwrotny w lewo (prawo), Ryc. 37.

3. Jak po 1 tylko zeskok z obrotem.

4. Wbieg na ławkę — w połowie półobrotu na ławce w lewo (prawo) i zeskok w przód na lewo (prawo). Ryc. 38.

5. Jak pod 4 tylko powiązać z przewrotem w przód.

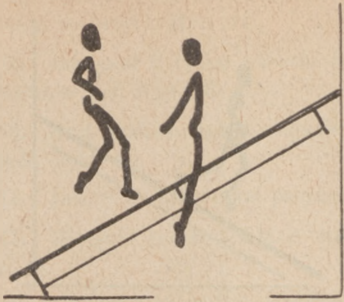
6. Wbieg po ławce do końca, dochwyt za szczeble — obrót i zeskok w głąb w lewo (prawo).

7. Jak pod 6 tylko powiązać z przewrotem w przód, Ryc. 39.

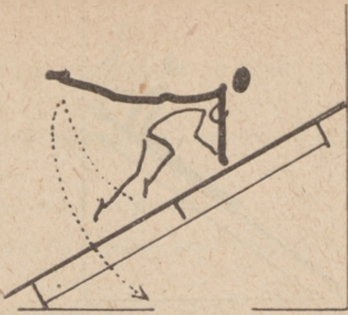
8. Jak pod 6 tylko zeskok w tył na lewo (prawo), Ryc. 40.

9. Jak pod 6. tylko zejście w bok do postawy zwieszonej na szczeblach — zwis przodem i zeskok w tył.

10. Jak pod 9 tylko zwis tyłem — zeskok w przód.



Ryc. 36.



Ryc. 37.



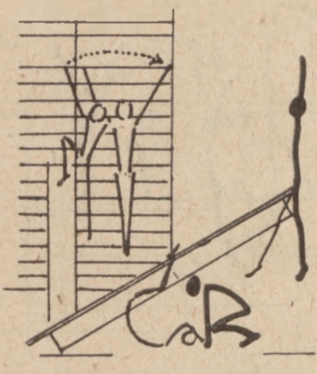
Ryc. 38.



Ryc. 39.



Ryc. 40.



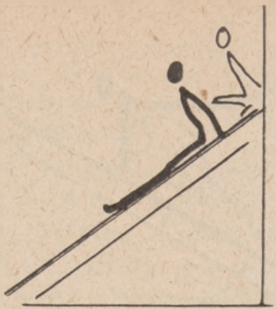
Ryc. 41.



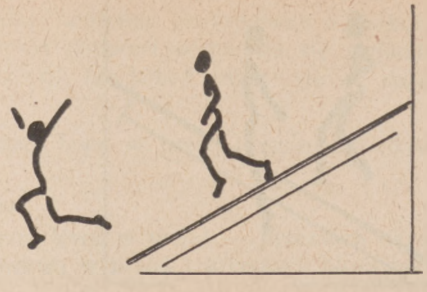
Ryc. 42.



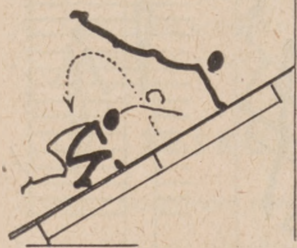
Ryc. 43.



Ryc. 44.



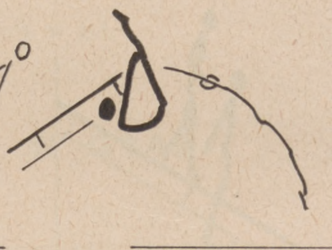
Ryc. 45.



Ryc. 46.



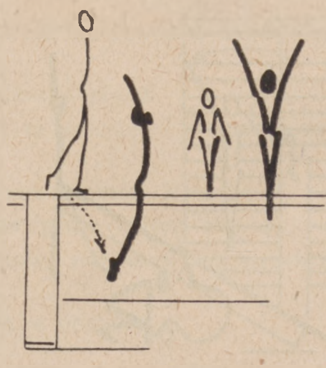
Ryc. 47.



Ryc. 48.



Ryc. 49. Ryc. 50.



Ryc. 51.

11. Jak pod 10. tylko zeskok do przysiadu podpartego i powiązać z przewrotem w przód, Ryc. 41.

12. Jak pod 9 tylko zeskok do podporu przewrotnego i powiązać z przewrotem w tył, Ryc. 42.

13. Jak pod 9 tylko zejście do postawy zwieszonej bokiem i zeskok w bok, Ryc. 43.

14. Jak pod 13 tylko powiązać z przewrotem w przód.

15. Wejście po szczeblach w górę, przejść na ławkę, siad i zjazd w dół, Ryc. 44.

16. Jak pod 15 tylko zjazd zakończyć przewrotem w przód.

17. Jak pod 15. tylko zbiec po ławce w dół.

18. Jak pod 17 tylko bieg zakończyć skokiem w przód, Ryc. 45.

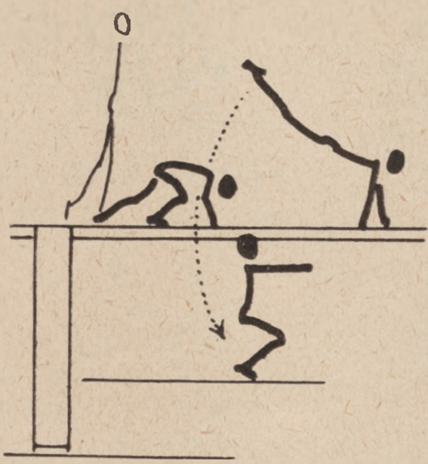
19. Jak pod 18 tylko skok zakończyć przewrotem.

20. Wejście z przechwytami z przysiadu podpartego lub skokami zajęczymi i zeskok zawrotny w lewo (prawo), Ryc. 46.

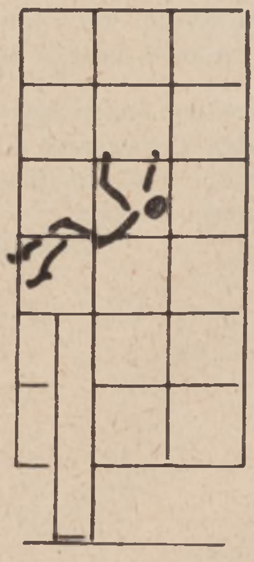
Ławka ustawiona skośnie, oparta o tram lub drążek.

Prócz zeskoków opisanych powyżej, dochodzą jeszcze zeskoki powiązane z zejściem lub wejściem na ławkę z wyskoku do podporu na tramie lub wejście do podporu wymykiem.

1. Wbieg po ławce, skłon podparty na tramie i zeskok w tył, Ryc. 47.
2. Jak pod 1 tylko zeskok zawrotny.
3. Jak pod 1 tylko przejście do podporu i zeskok w tył.
4. Jak pod 3 tylko zeskok podmykiem (na drążku), Ryc. 48.



Ryc. 52.



Ryc. 53.

5. Z wyskoku do podporu przodem, wejście na ławkę i zbieg, Ryc. 49.
6. Jak pod 5 tylko wymyk do podporu.
7. Jak pod 5 i 6 tylko zejście na czworakach, Ryc. 50.
8. Jak pod 7 tylko z połowy ławki zeskok zawrotny w lewo (prawo).
9. Wbieg po ławce, przejście równoważne po tramie, zeskok:
   a) w przód na lewo (prawo).
   b) w bok na lewo (prawo).
   c) w przód i w tył, Ryc. 51.
10. Jak pod 9 tylko zeskoki z obrotami.
11. Jak pod 9 tylko powiązać z przewrotami w przód.
12. Jak pod 9 tylko skłon podparty i zeskok zawrotny w lewo (prawo), Ryc. 52.

Ławka oparta o kratę.

1. Wbieg po ławce, przeplot na drugą stronę i zejście.
2. Jak pod 1 tylko przeplot w bok i zejście.
3. Wbieg po ławce, przeplot skośnie w górę i zejście, Ryc. 53.
4. Jak pod 3 tylko zwis przodem i zeskok w tył.
5. Jak pod 4 tylko zeskok powiązać z przewrotem w tył.
6. Jak pod 3 tylko zwis tyłem i zeskok w przód.
7. Jak pod 6 tylko zeskok powiązać z przewrotem w przód.
8. Jak pod 1—3 tylko wbieg po ławce na czworakach. (c.d.n.)

Jan Fazanowicz

ROZSTRZYGNIĘCIE PRZEDOLIMPIJSKIEGO KONKURSU W DZIALE LIRYKI, EPIKI I MUZYKI


Jarosław Iwaszkiewicz

W lokalu SARP w Warszawie odbyła się uroczystość wręczenia nagród laureatom konkursów: literackiego i muzycznego, ogłoszonych w związku z XIV Olimpiadą.

Na konkursie literackim, w dziale liryki — I nagrodę zdobył Jarosław Iwaszkiewicz, II nagrodę przyznano Romanowi Sadowskiemu, a dwie III — Aleksandrowi Rymkiewiczowi i Wojciechowi Lipniackiemu.

W dziale epiki pierwszej i drugiej nagrody nie przyznano. III otrzymał Jerzy Pytlakowski, IV Szymon Zakrzewski.

W dziale dramatu — pierwszej i drugiej nagrody nie przyznano. Trzecią otrzymał Tadeusz Florek.

W konkursie muzycznym, pierwszą nagrodę otrzymał Stanisław Wiechowicz, II — Grażyna Bacewiczówna, dwie III — Zbigniew Turski i Tadeusz Szeligowski.

JAROSŁAW IWASZKIEWICZ

NA OTWARCIE XIV OLIMPIADY *

„O ty błyszczący, fiołkami uwieńczony grodzie, śpiewem sławne Ateny, podporo Hellady, pełne duchów miasto“,

stojące na południe i patrzące w morze z tłumem białych żagli, jak łąka pokryta skrzydłami motyli,

pachnące cząbrem i koniczyną wzgórza fioletowe, na których stoją różowe i żółte świątynie.

O ty srebrnolica stolico, spoglądająca oczodołami zrujnowanych świątyń

w przepaście mitu, gdzie tylko bóstwa nieśmiertelne mieszkają...

O hiacyntami przepasane miasto, pełne duchów miasto.

Gdzież są te duchy? Czy błąka się twoimi ulicami Perykles i Alcybiades i Fajdros i Laches?

A znicz olimpijski, który z twoich synów zapali dzisiaj, o ty błyszczące, fiołkami uwieńczone miasto?

Nachylam się nad przepaścią świata i nasłuchuję echa od Olimpu i od Olimpii.

Czy nie słychać tętentu tego, który niesie pochodnię zapaloną od płomienia Febowego,

tego, który, jak krzak ognisty wyrósł na podwórcu okopconej wichrami świątyni,

czy nie widać jak z rąk do rąk podawana pochodnia niesie ogień święcony przez łąki

i pola,

przez płodonośne pola nad Drawą i Sawą, przez pełne żółtej kukurydzy puszty nad Dunajem,

przez Karpaty wznoszące się ku niebu jak baszty północne, czy przez cesarski Wiedeń zaklęty w krąg forteczny?

Czy na Dunaju ciemnowodnym, pysznym,

nie ślizga się iskra jego nieśmiertelna?

Pochodnia krwi królewskiej czy leci z rąk do rąk podawana?

---

* Wyjątek ze zbioru poezji nagrodzonego I nagrodą na konkursie przedolimpijskim pt. Ody Olimpijskie.

Ręce, ręce ludzkie,
czy chwytacie zapalone łuczywo?
Ręce, ręce ludzkie,
czy niesiecie olimpijską pochodnię?
Ręce młodzieńców nawykłe do naprężania łuku, do wyciągania barwnych flag na smukłe maszty,
ręce młodzieńców, ściskające ręce braci i przyjaciół,
ręce mężów dzierżące berła i buławy,
ręce mężów od pługa oderwane,
ręce małe i duże, twarde i spracowane, ręce miękkie i podobne do rąk Apolla z Delf,
i podobne do rąk Marsa z willi Ludovisi,
i podobne do rąk mojego brata górnika,
dlaczego chowacie się w cieniu, zawstydzone, przykrywacie się odzieżą, liśćmi, papierem, wieczorem, nocą, północą, przepaścią,
gdzie chowacie się ręce braterskie, jakież zaskorupiałe rękawiczki pokrywają wasze palce?
Dlaczego słabnie uścisk dłoni?
Dlaczego 'nie ujmujecie pochodni olimpijskich?
Dlaczego cofnęłyście się w głąb nocy zaświatów?
Ja wiem:
to krew zastygła na waszych palcach jak zesztywniała rękawiczka,
to krew wzywająca o pomstę do nieba i dymiąca jak ogniska,
to sczerniała krew waszych braci
i sióstr i matek i ojców i dziadów
to bratobójcza krew.
Zapach krwi nad ziemią się wznosi jak olbrzymia chmura kainowego ogniska.
Dym krematoriów ściele się po ziemi jak dym ofiarny niemiły bogom
i dławi was i dusi i ręce wasze odpycha w noc nieskończoności.
O gwiazdozbiory nad fiołkowym morzem, na które spogląda zrujnowanymi oczodołami marmurów waszych świątyń!
O słodkie i spokojne gwiazdy, któreście widziały Ariadnę płaczącą na nadbrzeżu Naxos,
wy, któreście widziały Dionizosa, jak na rydwanie cichym z lekkim furkotem podjechał do porzuconej,
wy, które widziałyście porwanie Europy,
wy, które wiecznie jednakowe błyszczycie na boskim firmamencie,
trwalsze od Zeusa, od Aresa i od Afrodyte,
stopione z mgłą wieczorną nad miastem zwieńczonym fiołkami.

Spojrzyjcie na ziemię. Patrzcie, patrzcie na nas

i nie odwracajcie waszych oczu od morza krwi i dymów, które jeszcze przykrywają płaszczem zgrozy oblicze naszej ziemi.

Patrzcie: oto kroczą ze sztandarami ci, którzy przysięgali wierność, uczciwość i rycerskość.

Czyż nie przysięgali tak na najwyższe znaki, krzyże, orły i sztandary ci, którym wierzyłaś Hellado?

Czyż nie przysięgali tak samo, rękę nagą kładąc na tarczach i na dębowych gałęziach ci, którzy na moją ojczyznę ruszyli jak las birnamski?

Czyż nie przysięgali ci, którzy mordowali dzieci rzucając je do pieców ognistych, chłopców, strzelając do nich z bliska, mężów, zaklejając im usta wapnem i papierem?

Czyż ze świata, który w taką popadł zgrozę,

może się narodzić świat nowy, czysty, święty, okryty morską pianą, opłukany falą jak Afrodyta wynurzona z głębin najciemniejszych?

Oto brzmią surmy i grają muzyki i trzepocą się w powietrzu olbrzymie chorągwie.

Oto niebo jasnym namiotem osłania

was, młodzi chłopcy i młode dziewczęta, którzy wyciągacie dłoń w górę,

nie dla pozdrowienia ducha ciemności,

ale dla przysięgi

na wszystko co dla was święte, że będziecie strzec w sobie człowieka i wszystkiego co godne człowieka.

Próbujcie, próbujcie, niech się narodzi nowy świat.

Burze odpłyną z nad mórz i z nad lądów, pioruny opuszczą wielkie lasy dębów i wzniosą się lasy masztów.

„O białoskrzydła morska pławaczko, wychowanico Idy wysokiej“,

nawo świata, płyń pod znakiem nowej wiary.

Rozwińcie się wysoko jak triumfalne zapowiedzi szczęścia — sztandary! sztandary!

ROMAN SADOWSKI



Roman Sadowski

KUSOCIŃSKI

Mistrz olimpijski na 10 000 metrów, z zawodu ogrodnik, zginął podczas okupacji, rozstrzelany w Palmirach pod Warszawą.

Krok mój szeleści celi żwirem,
liści rozbudza szum z uśpienia
i nawołuje przed judasza
okiem ukryty cień wspomnienia.

Świerszcze cykają nóg wahadłem,
jak tam w Łazienkach pośród kwiatów,
kiedym z konewki księżycowej
na róże lał wieczorne lato.
Może to było nad mym stawem,
gdzie kwitła biel, pachniała mięta,
widziałem gdzieś, lecz kiedy — nie wiem,
słyszałem gdzieś, lecz nie pamiętam...

Może to było w świecie baśni,
gdy mnie na listku lilii wodnej,
kołysał słowik srebrząc — zaśnij
i gwiazd płatkami sypał drogę —

Słyszałem gdzieś, lecz nie pamiętam,
widziałem gdzieś, lecz kiedy — nie wiem,
czas się wywrócił, zakołował,
przysiadł na ścian więziennych śpiewie
i teraz bije wiatrem w oczy,
kładzie na czoło chłodny wieniec,
wplata we włosy liście mroku
i coraz dalszą tworzy ziemię,
i coraz głębiej sięga dłonią,
zapada lodu szkliwem twardym,
pierś moją gniecie i do gardła
wpycha, jak knebel, świst podarty.

Dopiero siedem jest okrążeń,
dopiero osiem, dziewięć, dziesięć,
przede mną prężą się do skoku,
jak dwie pantery obce cienie.

Znowu się wpiją, jak pazurem,
śmiechem zwycięskim twardych ciosów
i będą miażdżyć obcasami
niedokonany jeszcze los mój.

Kolana wiąże pięść ołowiu,
głowa jest pękiem wodorostów,
ziemia zrodziła obok kwiatów
grzyby stwardniałe dzikich ostów.

Krążę po bieżni mojej celi
na oczach tych, którzy tu wczoraj
wrośli w trybunę ścian wilgotnych
krzyżem kwitnącym, jak krwi koral.

Jeszcze jest jedno okrążenie,
jedno ostatnie okrążenie,
które przeszywam swego życia
kroków skostniałych rwącym ściegiem.

Na karku siada milion oczu,
pcha mnie, wystrzela w błysku nieba,
biel jest przede mną, biel wokoło —
widziałem gdzieś, lecz nie pamiętam...

A kiedy stanie księżyc chmurny
po raz ostatni nad Warszawą,
do stawu strąci go w mym parku
salwa — ostatnie moje brawo...

MARATON

W Warszawie pusto. Pośród miasta
została tylko noc uśpiona,
która we śnie okryła domy,
wzięła w wystygłe swe ramiona
i na pogiętych fletach rynien,
pod lunatycznie bladą nutę,
stawiała słupkiem łby kosmate
szczurów wpatrzonych w zęby trupa.

Nad zawieszonym u przepaści
białym strażnikiem ludzkiej ciszy,
grzały się drżące z zimna gwiazdy,
pocięte przez bezdomne myszy.

W Warszawie pusto. Świt daleki
długo kołował pośród cienia
zanim natrafił na zrąb muru
i zatrzepotał, jak westchnienie.

Otarł swe piórka o kominy,
otworzył dnia różany pyszczek,
chciał zaświergotać, ale głos mu
zdusiła chmura ręką siną.

I tylko wiatr przez zęby trupa
świsnął i pomknął bić na alarm
w blachy, jak flagi, rdzą zbutwiałe
i porośnięte przez szuwary.

Nad barykadą sypnął piachem,
dmuchnął w piszczele czołgu nagie,
zakręcił hełmem, w którym wodę
czarne kijanki piły na dnie.

Wskoczył na drut, jak linoskoczek,
i gzymsu nieba uczepiony,
zajrzał do lustra smutku, w którym
stało wspomnienie pelargonii.

W Warszawie pusto. O Ateny,
jeżeli kiedyś w waszych dziejach
starcy i dzieci i kobiety
miały na ustach śpiew nadziei,
jeżeli niosły w wiotkich liściach,
niezdolnych do dźwigania broni,
wieniec laurowy swojej pieśni,
aby zwycięzcy zdobił skronie,
jeżeli w lęk ich i nadzieję
ostatnim lecz radosnym tonem,
wtargnął huczący poprzez wieki
samotny bieg spod Maratonu —
jakim olejkiem, o Ateny,
namaścić trzeba tych z pól Flandrii
i tych z libijskich lotnych piasków,
biegnących do zdławionej ziemi?...

Na jakiej strunie, by nie pękła,
grać trzeba tym znad mroźnej Oki,
gdy na ich widok tylko szczury
z otwartych dymem źrenic okiem
szczerzyły gniew swój i zdziwienie?...

Na jakiej tarczy unieść smutek,
gdy nikt strudzonym w martwym mieście
nie pomógł zerwać z serca zbroi
i nie wyglądał żadnej wieści?...

Nad Wisłą pusto. O Ateny,
krok w słup powietrza bębni pustką,
bieg maratoński ukończony —
leżący trup zacisnął usta.

ŚLUBOWANIE

My zgrupowane na polanie
według starego obyczaju
stworzenia wszystkich lądów świata,
mieszkańcy puszcz, oliwnych gajów,
wełnistych tundr i lotnych piasków,
my kołyszące się na lianach
i szukające wodopoju
i wbite w ostrą bieli pianę
lub też o kropli śniące cienia,
i my upięte, jak bukiety,
na krańcach drzew, w spojrzeniu nieba,
i my ryjące ziemię krety,
i my, jak dzwonki zatopione,
płuczące srebrem swe gardziołka —
ryby i świerszcze, i my mrówki
zczerniałe w domów swych obłokach
w krąg zawieszonych cieniem dymu,
jak firankami ludzkiej złości —
składamy dzisiaj ślubowanie:
wiary, braterstwa i miłości.

Nie będzie odtąd lwiego ryku,
chwytającego kłami księżyc
i miażdżącego leśny spokój,
zerwany nocą z płochych leży.
Nie będzie wichru wyjącego
w ślepiach budzących mrok gwiazdami
spomiędzy palców suchych wiklin
na otulonym w lęk posłaniu.

Na stos liliowy i niewinny
niesiemy zęby i pazury,
rzucamy żądła, jad i podstęp,
wilki, niedźwiedzie, lisy, tury.

Jeżeli sarna krok poplącze —
niedźwiedź z pomocą jej pośpieszy,
a jeśli zając zmyli drogę —
lis naprostuje jego ścieżki.

Pasikonika, jeśli w skoku
do wnętrza jaskra łapkę skręci —
opatrzy rosy listkiem mrówka
i zrobi okład z trawy soku.

Od samych siebie uwolnione,
lżejsze o ciężar, co krwią plami,
wchłoniemy w płuca boską lekkość,
że nie jesteśmy zwierzętami.
I zawiruje czas niezwykły
pieśnią harmonii i radości,
aż w zadziwieniu stanie człowiek
nogą trącając ludzkie kości.



Wojciech Lipniacki

SZYBOWIEC

Zamotany w przestrzeń
jak jedwabnik w kokon,
płynie ciszej od ptaka
wysoko,
wysoko,
wysoko.

Chmury go ziemi porwały:
nimbus dla siebie go uniósł,
na swoje wziął go ramiona
pełen miłości cumulus.

Jaskółki niżej i niżej —
a on — jak na złość — wciąż w górze!
Jak biały transparent przed tłumem
widnieje na czele burzy.

SKIFF

Płyniesz lżejszy niż uśmiech, snem na fali się kładziesz,
wiosła ciebie jak skrzydła trzymają w równowadze.

Srebrny warkocz rozplatasz, pieniste strużesz wióry,
niesie cię oddech rzeki, żyjącego marmuru.

Łódź, wąziutka jak smyczek, gra na strunie błękitnej.
Jesteś rytmem, akordem, zwiewną melodią kwitniesz.

Jesteś mgłą i odblaskiem. — Wiosłami wodę muśnij,
snem na fali się połóż i płyń lżejszy niż uśmiech!...

„FIRECREST" W NOCY

Allain Gerbault za burtą
odnajduje śród nurtu
pełzające po fali
gwiazdozbiory korali.

Żagiel wiatrem się pręży,
jak srebrzysty półksiężyc,
co żegluje powoli
w roju gwiezdnych atoli;

rozbudzony kilwater,
lśniąc trójkątem poświaty,
zimnopłomiennym haftem
zdobi morze za jachtem.

Aż na niebo nad głową
taką samą podkową,
tak srebrzysty jak żagle
wypływa księżyc nagle.

I te gwiazdy od fali
już nie różnią się w dali
pian wzburzonych mgławicą
poza rufą księżyca.

Jeszcze chwila i wszystkie
opadną słonym bryzgiem
na zdrętwiałe kolana
milczącego Allaina.

KONKURS NA PROPAGANDOWY PLAKAT

R E G U L A M I N

konkursu szkolnego na plakat propagujący pływanie

1. Konkurs organizowany jest przez Główny Urząd Kultury Fizycznej.
2. W konkursie może brać udział młodzież obojga płci ze szkół średnich — ogólnokształcących, zawodowych i zakładów kształcenia nauczycieli.
3. Każdy uczestnik może nadesłać najwyżej trzy projekty.
4. Afisz ma stanowić propagandę *pływania*. Równocześnie winien zawierać krótkie hasło — slogan lub powiedzenie np.:
   „Słońce, woda i pływanie —
   wiecznie młodych zawołanie!“ lub: „Pływanie — najzdrowszy sport!“.
   Wymiar afiszu: 60 × 40 cm.
5. Technika wykonania dowolna. Liczba kolorów nie może przekraczać czterech.
6. Termin nadsyłania prac: 1 VI 1948 (w wypadkach wątpliwych decyduje data stempla pocztowego).
7. Prace konkursowe, zaopatrzone godłem, nadsyłać należy na adres: Główny Urząd Kultury Fizycznej, Wydział Propagandy, Warszawa, Al. Wyzwolenia 24/26. Do każdego projektu winna być dołączona zamknięta koperta, zaopatrzona tym samym godłem, zawierająca wewnątrz imię i nazwisko autora, wiek, dokładny adres oraz nazwę i adres szkoły.
8. Zakwalifikowane do konkursu zostaną tylko prace, odpowiadające podanym warunkom.
9. W skład Sądu Konkursowego wchodzą przedstawiciele:
   a) Ministerstwa Oświaty,
   b) Głównego Urzędu Kultury Fizycznej,
   c) Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie
   lub Zw. Zawodowego Polskich Art. Plastyków,
   d) Polskiego Związku Pływackiego,
   e) Prasy Sportowej.
10. Za najlepsze prace przyznane będą nagrody:
    I miejsce kajak z wiosłami,
    II miejsce rozwer,
    III miejsce rakieta tenisowa.
    Oprócz nagród powyższych przewidziane są nagrody w postaci sprzętu sportowego (kostiumów treningowych i piłek) i książek dla 15 prac wyróżnionych.

11 Główny Urząd zastrzega sobie prawo dowolnego wykorzystania prac nagrodzonych oraz haseł — sloganów.

Z UCZELNI, TOWARZYSTW I ZJAZDÓW

ZJAZD ABSOLWENTÓW
STUDIUM WYCH. FIZ. UNIWERSYTETU JAGIELLOŃSKIEGO

Z okazji 20-lecia Studium WFUJ w Krakowie odbędzie się w dniach od 31 maja do 4 czerwca 1948 roku zjazd absolwentów. Komitet zjazdu pracuje już od szeregu miesięcy w komisjach: organizacyjnej, programowej i gospodarczej, przygotowując zjazd z dużą skrupulatnością.

Program zjazdu przewiduje, poza bogatą i urozmaiconą stroną koleżeńską, interesujące wykłady, pokazy i ćwiczenia. Dla upamiętnienia jubileuszu Studium wydana zostanie jednodniówka obrazująca historię, życie i rozwój Studium oraz wybita zostanie artystycznie wykonana odznaka absolwentów Studium. Celem zmniejszenia kosztów udziału w zjeździe i umożliwienia wszystkim kolegom absolwentom przyjazdu na zjazd, komitet organizacyjny przedsięwziął cały szereg prac.

Jak dotąd komitet uzyskał ze strony Ministerstwa Oświaty zapewnienie udzielenia urlopów dla kolegów nauczycieli oraz pomoc finansową na organizację zjazdu, ze strony Głównego Urzędu Kultury Fiz., pomoc w wyżywieniu uczestników zjazdu w formie porcji żywnościowych.

Ponadto komitet przeprowadza szereg imprez dochodowych dla zebrania funduszów na organizację zjazdu.

Zainteresowanie koleżanek i kolegów zjazdem jest duże, o czym świadczą listy napływające do komitetu zjazdu. Komitet zjazdu jednakże posiada jeszcze duże luki w aktualnych adresach absolwentów, na tej drodze przeto zawiadamia wszystkich zainteresowanych o zjeździe i prosi o nadsyłanie adresów swoich koleżanek i kolegów pod adresem: Mgr Bugajski Jan, Kraków, ul. Sobieskiego 17.

Dalsze szczegóły o zjeździe wraz z dokładnym programem zostaną podane w dalszych numerach gościnnego Wychowania Fizycznego.

Za Komitet Organizacyjny Zjazdu

Mgr Bugajski Jan

VII MIĘDZYNARODOWY KONGRES MEDYCYNY SPORTOWEJ
Z OKAZJI XI ŚWIĘTA SOKOŁÓW W PRADZE

W czasie od 1 do 5 lipca br. odbędzie się w Pradze Międzynarodowy VII Kongres Medycyny Sportowej zwołany z okazji XI Święta Związkowego Sokołów.

Tematy omawiane na Kongresie będą następujące:

1. Fizjologia i patologia wychowania fizycznego i sportu,
2. Uszkodzenia palców spowodowane wychowaniem fizycznym i sportem,
3. Współzawodnictwo sportowe młodzieży.

Przed Kongresem w dniu 23 czerwca odbędzie się posiedzenie główne Międzynarodowej Federacji Medycyny Sportowej.

Uroczystości związkowe Sokołów czeskich odbędą się w dniach 27 — 29 czerwca, samo zaś święto sokolskie — od 3 do 6 lipca.

Prawdopodobnie na kongres uda się delegacja polskich lekarzy sportowych.

Opłata za uczestnictwo w Kongresie wynosi 400 kc.

Termin zgłoszeń upłynął 31 marca br.

Sekretarz generalny Kongresu dr J. Krála, Praha II, Vladislavova 15.

MIĘDZYNARODOWY KONGRES PRZYJACIÓŁ WYCH. FIZYCZNEGO

Kongres odbędzie się w Wenecji w dniach 10, 11, 12 i 13 maja 1948 r. z okazji włoskiego święta wychowania fizycznego.

Celem zwołania Kongresu jest umożliwienie wymiany myśli i doświadczeń działaczy wychowania fizycznego wielu krajów.

Tematami Kongresu będą:

1. Gimnastyka lecznicza i szkolna (I posiedzenie).
2. Gimnastyka społeczna i medycyna sportowa (II posiedzenie).

O udział w Kongresie proszeni są uczeni, lekarze, psychologowie, instruktorzy wychowania fizycznego i sportu, działacze, nauczyciele i wszyscy interesujący się problemami wychowania fizycznego i sportu.

Zgłoszono następujące referaty:

Prof. Erlistka — Fizjologia pracy mięśni.
Prof. G. Della Ttrre — Gimnastyka lecznicza:
Prof. La Cava — Medycyna sportowa.
Prof. Pauzo — Lekarsko-społeczne znaczenie wychowania fizycznego.

Adres komitetu wykonawczego: Congresso Internazionale degli Amici dell'Educazione Fisica.

Comitato Esecutivo: Venezia — S. Marco Nr 2 904.

MIĘDZYNARODOWY KONGRES WYCH. FIZYCZNEGO W SZTOKHOLMIE

W czasie od 1 do 6 sierpnia 1949 roku odbędzie się w Sztokholmie Międzynarodowy Kongres Wychowania Fizycznego.

Program Kongresu przewiduje szereg referatów. Dziewięć odczytów wygłoszonych zostanie przez najwybitniejszych specjalistów, zaproszonych przez Szwecję z zagranicy. Jeden z tych odczytów przypada na Polskę. Organizatorzy Kongresu zaprosili mianowicie profesora dr Włodzimierza Missiurę z Akademii Wychowania Fizycznego na Bielanach do wygłoszenia odczytu na temat: „O znaczeniu gimnastyki dla treningu ogólnego i kondycji fizycznej".

PROF. DR WŁODZIMIERZ MISSIURO MIANOWANY CZŁONKIEM MIĘDZYNARODOWEGO KOMITETU MEDYCYNY SPORTOWEJ

Międzynarodowy Komitet Medycyny Sportowej nadesłał niedawno do Polski pismo zawiadamiające, że uchwałą Komitetu powołany został na członka zwyczajnego jako reprezentant polskiej medycyny sportowej prof. dr Włodzimierz Missiuro.

Fakt tego wyróżnienia wybitnego polskiego fizjologa jest dużym sukcesem polskiej nauki na terenie międzynarodowym.

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

RUDOLF WACEK: *Wspomnienia sportowe.* Nakładem wydawnictwa św. Krzyża w Opolu, str. 213, z przedmową inż. T. Kuchara, Dyrektora Głównego Urzędu Kultury Fizycznej.

Przeczytałem tę pasjonującą książkę jednym tchem, wzruszyłem się i tylko z pewną trudnością zbieram z niej refleksje.

Uświadomiłem sobie, że — filozofia wcale nie nowa — żyją obecnie w Polsce trzy pokolenia ludzi, dla których sport był, jest i będzie jedną z głównych potrzeb życia.

Pierwsze pokolenie — najstarsze, do którego zaliczyć należy autora omawianej książki — pioniera turystyki, myślistwa, kolarstwa, piłki nożnej i wielu innych, działacza klubowego, długoletniego redaktora pism sportowych i kroniki Polskiego Radia — oraz tych wszystkich, którzy biorą czynny udział na stronach tej na gorąco pisanej „historii sportu polskiego".

Drugie pokolenie — średnie — to my, którzy jesteśmy uczniami prof. Wacka — dosłownie lub przenośnie, którzy patrzyliśmy na tę powstającą historię młodymi, chłonnymi, uczniakowskimi oczyma sami kopiąc „piłę" na Wólce, Pohulance czy Kleparowie, a w których ręce przechodzi obecnie odpowiedzialność za „dziś" sportu polskiego.

Trzecie — to pokolenie międzywojenne, które nie widziało już tych pierwszych w czynnej roli sportowej, dla jakiego śp. Kałuża — to tylko nazwa pucharu rozgrywek międzymiastowych, a nie „center" ataku Cracovii, Reprezentacji Polski, czy kapitan sportowy PZPN.

Autor przeznaczył swą książkę właśnie dla tego trzeciego pokolenia i starał się dać w popularnej formie, wraz z garścią dat i nazwisk, historię sportu od jego pierwocin za czasów zaborczych.

Kazał trochę po redaktorsku współdziałać z sobą i innym w tym pięknym celu na kartach swej książki.

Zamieścił więc kilkunastostronicowe wspomnienie M. Orłowicza o turystyce, mały zbiorek wierszy sportowych zmarłego poety A. Zbierzchowskiego, szereg fotografii dokumentarnych, a nade wszystko wspaniałe karykatury Z. Czermańskiego.

Karykatury te światowej sławy rysownika (reprodukowane z redagowanego ówcześnie przez prof. Wacka „Sportu"), a zwłaszcza przedstawiające śp. Kałużę, dyr. GUKF T. Kuchara, wiceprezesa PZPN Przeworskiego i wielu innych — to klejnociki, dodające blasku barwnej mozaice książki.

A teraz kilka uwag, które przydałyby się w dalszych, bo te na pewno będą, wydaniach tej przemiłej książki.

W wypadkach, gdy autor stosuje słowa regionalne, gwarowe — mnie osobiście znane i bliskie—jak meszty, spurtować, rek, dydakturum itd.), należałoby młodzieży innych stron Polski wyjaśnić je odnośnikami.

Styl książki, pisanej na gorąco, bardzo po dziennikarsku, trochę czasem chropawy, ale od serca, trafi na pewno do serc młodzieży, a ten cel przyświecał autorowi.

Cena książki 480 zł dość znaczna, ale usprawiedliwiona wielką ilością drogich, jak zwykle, ilustracji.

inż. J. Brzuchowski

„WIOŚLARZ". Podręcznik na stopień sternika łodzi wiosłowej — wydanie drugie. Warszawa 1947 r.

Harcerstwo w zakresie wychowania fizycznego wkracza na drogę głębszego zainteresowania się sportami wodnymi. Przykładem tego jest nowowydana, przez Harcerskie Biuro Wydawnicze, książka pt. ‚Wioślarz" — praca zbiorowa pod redakcją Witolda Bublewskiego. Zagadnienie wychowania wodnego potraktowane jest obszernie. Obszerność ta jest wynikiem połączenia elementów technicznych, starannie skonstruowanych i powiązanych, z dobrze pomyślanym podejściem ideologiczno-wychowawczym.

Posiadanie dużego wybrzeża morskiego z doskonałymi portami stwarza konieczność rozszerzenia zainteresowań w społeczeństwie sprawami związanymi ze szlakami wodnymi i morzem.

Takie cele stawia sobie harcerstwo przystępując do wychowania wodnego swojego narybku.

Słusznym wobec tego jest założenie, że uzyskanie wyższego stopnia żeglarskiego uwarunkowane jest uzyskaniem również wyższego stopnia sprawności harcerskiej, który zmusza kandydata do wykonywania coraz trudniejszych zadań, wymagających coraz wyższych zalet charakteru, umysłu i rozszerzenia zakresu wiadomości.

Przechodząc do oceny całości zbiorowej pracy stwierdzić należy staranne opracowanie podanego materiału, który wyczerpująco traktuje o organizacji i technice związanej z pracą zespołu wodnego.

Umiejętne wykorzystanie zawartego w książce materiału przy szkoleniu młodzieży daje gwarancje osiągnięcia zamierzeń.

Wymienione zalety tej książki rokują nadzieje, że rozejdzie się ona szybko z półek księgarskich nie tylko do użytku drużyn harcerskich, lecz również do organizacji młodzieżowych, stowarzyszeń i klubów sportowych.

Wł. Wiro-Kiro

WIERCHY. Rocznik poświęcony górom, organ Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego. Rok XVII, Kraków 1947 r.

Z prawdziwą przyjemnością witamy wznowienie cennego wydawnictwa „Wierchy". Opublikowany obecnie tom (XVII z kolei rocznik) tak pod względem poziomu artykułów, jak i pod względem szaty zewnętrznej w niczym nie odbiega od przedwojennych tomów. Spośród obszernych prac należy wymienić: Jana Szczepańskiego „O turystyce górskiej i PTT w Polsce współczesnej", Klimaszewskiego „O Sudetach", dra Orłowicza „640 km pieszo przez Sudety", Klimaszewskiego „Osobliwości skalne w Beskidach Zachodnich", Pawłowskiego „Polska wyprawa w Ruwenzory", Dorawskiego „O pierwszej polskiej wyprawie w Himalaje" i Goetla „O turystyce, góralszczyźnie i ochronie przyrody gór". Rocznik uzupełnia bogata kronika oraz lista strat wojennych osób związanych z kulturą i życiem gór polskich. Piękne cztery rotograwiury zdobią rocznik. Stron 212.

Miłośnicy gór polskich z zadowoleniem powitają pierwszy powojenny tom Wierchów.

A. B.

TATERNIK. Organ Klubu Wysokogórskiego Polskiego Tow. Tatrzańskiego, nr 6. 1947 r.

Nowy numer „Taternika" zawiera interesujące artykuły: Chmielowskiego, Szramma, Paryskiego, Pawłowskiego, Milata i innych. Prócz tego podaje materiały dotyczące historii taternictwa i alpinizmu. Bogato przedstawia się kronika zimowa z lat 1938—1947 w opracowaniu W. H. Paryskiego.

Prócz tego numer zawiera wiele ciekawych wiadomości z zakresu taternictwa i alpinizmu. W dziale piśmiennictwa, między innymi, znajdujemy dłuższy artykuł pióra redaktora Paryskiego, poświęcony trzem pierwszym numerom „Wychowania Fizycznego". „Po ośmiu latach przerwy wznowiono to pożyteczne wydawnictwo i od razu postawiono je na dobrym poziomie"— pisze autor. *A. B.*

Prof. W. W. BUNAK: *Międzygrupowa skala fizycznego rozwoju.* (Naucznyje zapiski, wydanie 2 1947 r.).

Autor poddaje analizie używane dotychczas w ZSRR metody badania fizycznego rozwoju poszczególnych grup ludności, oparte o zasadę pomiarów wzrostu, obwodu klatki piersiowej oraz wagi ciała i oceny fizycznego rozwoju osobników na podstawie tzw. normogramów czyli wykresów średniej wielkości: obwodu klatki piersiowej i wagi ciała, odpowiadających poszczególnym cyfrom wzrostu. Normogramy takie pozwalają przeprowadzać ocenę osobniczego rozwoju drogą zestawienia indywidualnych wyników pomiaru z cyfrowym materiałem normogramu, przy uwzględnieniu współczynnika zmienności danego wymiaru. W wyniku tej analizy autor przychodzi do następujących wniosków:

1-o Szeroko stosowany sposób oceny fizycznego rozwoju na podstawie skali ustalonej dla pewnej grupy jest właściwy, jednak nie wyczerpuje charakterystyki fizycznego typu i wymaga udoskonalenia metodyki tego rodzaju ocen.

2-o Opracowanie porównawczych skali jest celowe tylko dla badań, opartych o duży materiał statystyczny obejmujący jednolity kontyngent badanych, przy tym bardzo charakterystyczny dla określonego wariantu fizycznego typu.

3-o Stosowane niekiedy, nawet teraz, względne wielkości obwodu klatki piersiowej i wagi nie zabezpieczają należycie potrzeb porównalności, metodycznie rzecz traktując, są niedoskonałe, a w wykonaniu technicznym niełatwe.

W dalszym ciągu autor proponuje stosowanie ocen międzygrupowych, polegających na oparciu się na porównawczych skalach, opracowanie których jest najzupełniej możliwe, z uwagi na obfitość materiału jakim dysponuje współczesna biometria. Próbę standardowej tablicy mogącej służyć do tego celu przytacza autor w swojej pracy, uwzględniając w niej: średnie dane wzrostu, wagi i obwodu klatki piersiowej, współczynnik zmienności, współczynnik korelacji wagi i obwodu klatki piersiowej w stosunku do wzrostu, współczynnik związku z obwodem klatki piersiowej, współczynnik związku z wagą ciała, współczynnik przyrostu w porównaniu z wagą ciała, współczynnik przyrostu w porównaniu z wzrostem, współczynnik przyrostu w porównaniu z obwodem klatki piersiowej i współczynnik przyrostu wagi w porównaniu z pozostałymi

pomiarami. W dalszym ciągu autor omawia znaczenie każdego z podanych przez się współczynników dla oceny fizycznego rozwoju.

Na zakończenie proponuje W. W. Bunak swoistą nomenklaturę dla fizycznych typów, których zasadniczo ustala dziewięć. W ramach tych dziewięciu typów autor odróżnia cechy dotyczące: wzrostu, wagi i obwodu klatki piersiowej, dzięki czemu, przy użyciu terminologii zaczerpniętej z języka greckiego, tworzy charakterystyczne typy fizycznego rozwoju. Przykładem takiej charakterystyki może być określenie człowieka 170 cm wzrostu, wagi 69 kg i obwodu klatki piersiowej 93 cm jako typu eusomatycznego (odnośnie do wzrostu), eustenicznego (odnośnie do obwodu klatki piersiowej), mezobarowego (odnośnie do wagi ciała). Terminologia proponowana przez autora z trudem nadawałaby się dla języka polskiego, przeto przytoczona została w brzmieniu zbliżonym do języka rosyjskiego, jedynie dla ułatwienia czytelnikowi zorientowania się co do zawartych w niej wartości dla oceny typów uchyleń od średniej normy statystycznej.

F.

N. A. BERNSZTEJN: *Koordynacja ruchowa w ontogenezie* (Naucznyje zapiski) wydanie 2, 1947 r.

Praca Bernsztejna zamieszczona w drugim wydaniu „Naucznych zapisok“ z 1947 r. jest do pewnego stopnia jakby streszczeniem innej, obszernej pracy tego wybitnego kinezjologa, wydanej w książce pt. „O postrojenii dwiżenij“. Autor referowanej tu pracy daje krótki zarys rozwoju psychomotorycznych ośrodków w filogenezie, ułatwiając tym czytelnikowi zrozumienie ontogenetycznej strony zagadnienia rozwoju osobistej sprawności ruchowej. Biologiczna argumentacja autora rzuca światło na wychowawcze konieczności w obrębie nauczania ćwiczeń ruchowych i daje wychowawcy cenny materiał do należytej orientacji w złożonych zjawiskach nie tylko rozwoju osobniczej motoryczności, ale i psychofizycznych mechanizmów ruchowej koordynacji u człowieka. Dużo uwagi poświęca Bernsztejn ruchowym nawykom i treningowi. W ramach wypowiedzi na temat istoty ruchowego nawyku, autor wyjaśnia zjawiska automatyzacji, wtórnych korekcji, poszczególne okresy kształtowania się zdolności do ruchów połączonych z dużym wysiłkiem mięśniowym, a także zjawiska deautomatyzacji i dezorientacji ruchowej. W procesie stabilizowania się ruchowego nawyku odróżnia autor trzy okresy. W pierwszym nowicjusz naprężając wszystkie antagonistyczne grupy mięśniowe, bezwiednie dąży do usztywniania stawów, ograniczając tym samym zakres swoich możliwości ruchowych do tych tylko postaci, które uważa za bezpośrednio związane z formą nowego dlań ruchu. W drugim okresie, w miarę oswajania się z nowym zadaniem ruchowym, osobnik stopniowo rozluźnia poszczególne grupy mięśniowe, wyzwalając przez to stłumione poprzednio postacie ruchowej swobody, niezbędne dla korektywy i zaokrąglania pierwotnie sztywnych i niezgrabnych ruchów. W trzecim okresie nadal pokonywane zostają odruchowe opory z tym, że poszczególne z nich zostają wyzyskane w budowie nowego ruchu jako jego nieodzowne i pożyteczne elementy. W tym oświetleniu proces uczenia się automatyzacji ruchu polega nie na wprowadzaniu do pierwotnego ruchowego kom-

pleksu coraz to nowych elementów ruchowych, ale na stopniowym eliminowaniu zbędnych odruchów, w celu osiągnięcia poprawnej i pożytecznej postaci umiejętności ruchowej. Obie zacytowane tu prace Bernsztejna dostarczają wychowawcy wysoce cennego materiału nie tylko dla jego teoriopoznawczych potrzeb, ale i dla praktycznych zadań w nauczaniu ćwiczeń ruchowych, zwłaszcza zaś w racjonalnym treningu. Należałoby życzyć, by obie cytowane prace N. A. Bernsztejna, mogły jak najprędzej być przełożone na język polski i rozpowszechnione wśród wychowawców i trenerów. Przy czytaniu prac Bernsztejna sprawia trudności sposób wyrażania przez autora swoich myśli, dzięki któremu czytelnik, na każdym niemal kroku, spotyka się z nomenklaturą naukową łacińskiego pochodzenia. W dobrym przekładzie można by było uniknąć tego rodzaju komplikacji i podać ogółowi wychowawców podręcznik, jakiego nie posiadamy w naszej literaturze.

Z.

S. STASZKIEWICZ: *O drogach rozwiązania problemu podwyższenia techniki sportowej* (Tieoria i praktika fiziczeskoj kultury. Tom X, zeszyt 2, Moskwa 1947 r.).

Autor słusznie uważa, że podwyższenie techniki sportowej jest obecnie centralnym problemem kultury fizycznej.

Autor uważa, że niedostateczna znajomość struktury ruchu i wpływów pewnych ćwiczeń na organizm, a także nie dość głęboka biomechaniczna analiza działalności mięśni, powoduje mylne kierunki w teorii i metodyce nauczania ćwiczeń fizycznych.

Rozwiązania tego problemu należy szukać w głębokiej i wszechstronnej analizie struktury ruchów oraz w odszukaniu pewnych współczynników dla różnych grup strukturalno-ruchowych.

W wyniku takich pochopnych analiz i badań panuje dotychczas, jak twierdzi autor, pseudonaukowe i naiwne przekonanie, że na przykład ćwiczenia o charakterze siłowym oraz ćwiczenia ze sztangą, szkodzą bokserom i lekkoatletom, podczas gdy kierownik leningradzkiej szkoły lekkoatletów ekstraklasy, Aleksiejew, szeroko korzystał z ćwiczeń tego rodzaju i osiągnął pierwszorzędne wyniki.

Autor na podstawie klasycznych prac Engelsa („Pochodzenie rodziny, prywatnej własności i państwa"), a także na podstawie szeregu prac specjalnych udowadnia, że tylko dokładna znajomość osobliwości pracy mięśni w związku z szeregiem wynikających z tego objawów dadzą możność stworzenia bardziej doskonałej metodyki szkolenia sportowców.

Autor udowadnia, że gimnastyka szwedzka, sokolska i inne nie mogą w 100% rozwiązać kwestii podwyższenia techniki sportowej.

Autor szeroko komentuje znaczenie w powyższym procesie tak zwanej „krzyżującej się kordynacji ruchów" („pieriekrestnaja koordynacja"), która jest według niego najstarszą (atawistyczną) koordynacją człowieka.

W dążeniu do podwyższenia techniki sportowej wydaje nam się ważne uświadomienie sobie współzależności w obrębie poszczególnych form ruchowych przy pomocy wszechstronnego i kombinowanego stosowania rozmaitych metod, zebranie doświadczeń nabytych praktyką i zbudowanie na tej podstawie zasad metodyki szkolenia i treningu — kończy autor.

F.

WYDAWNICTWA NADESŁANE

POLSKI TYGODNIK LEKARSKI— Nr 4, 5, 6, 7. Lekarski Instytut Naukowo-Wydawniczy — Warszawa.

PRZEGLĄD AKADEMICKI — Nr 1—2, 3. Warszawa 1948 r.

PROBLEMY DEMOGRAFICZNE, SOCJOLOGICZNE I KULTURALNE — Biuro Studiów Osadniczo-Przesiedleńczych — Kraków 1947 r.

TATERNIK — Nr 6. Organ Klubu Wysokogórskiego Pol. Tow. Tatrzańskiego — Zakopane 1947 r.